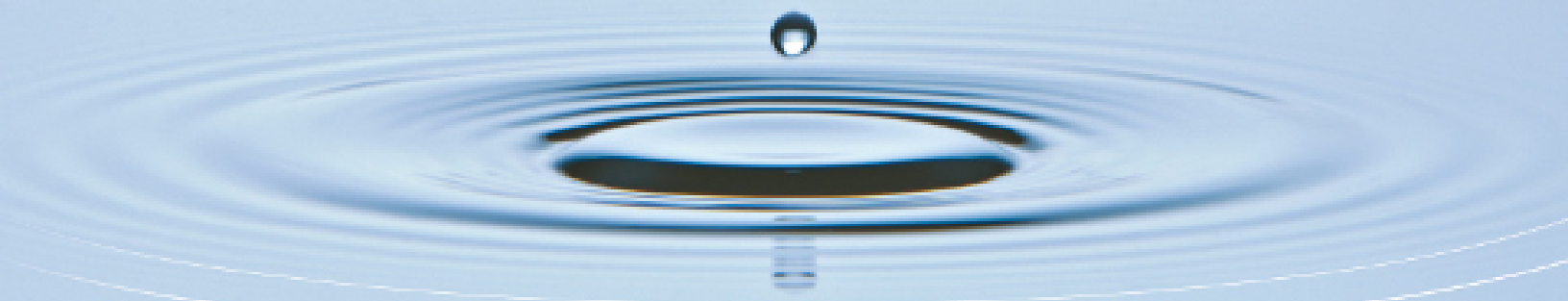
JOSEPH MURPHY

POTĘGA PODŚWIADOMOŚCI

WYDANIE NOWE UZUPEŁNIONE



Świat Książki

Joseph Murphy

Potęga podświadomości

Wydanie nowe uzupełnione

Z angielskiego przełożyła
EWA WESTWALEWICZ-MOGILSKA

Świat Książki

Przedmowa
Czy czerpiesz z życia pełnymi garściami?

Życie powinno być przygodą. Życie powinno być spełnione. Życie powinno być czymś więcej niż tylko zwykłym egzystowaniem. Większość ludzi jest jednak tak bardzo zabiegana, usiłując przeżyć z dnia na dzień, że nie delektuje się cudem życia. Ludzie ci doświadczają jedynie ułamka radości i satysfakcji, jakie Bóg im przeznaczył. Istnieje wszakże sposób, dzięki któremu każdy z nas może zmienić i ubarwić swoje życie.

Doktor Murphy jest twórcą ruchu Potęga Podświadomości, którego zwolennikami są liczni filozofowie, psycholodzy, duchowni oraz pisarze w wielu krajach na całym świecie. Murphy pomógł tysiącom kobiet i mężczyzn zmienić nudną, monotonną, czasami ogłupiającą egzystencję w intensywne, mające znaczenie i przynoszące satysfakcję życie.

W swojej doniosłej pracy doktor Murphy łączy uświęconą tradycją wiedzę duchową z solidną, opartą na nauce analizą po to, by wyjaśnić, jaki wpływ ma na nas podświadomość. Prezentuje również proste praktyczne i sprawdzone ćwiczenia, które mogą uczynić z umysłu potężne narzędzie służące poprawie codziennego życia. Ten bezcenny przewodnik, ilustrowany inspirującymi,

z życia wziętymi opowieściami o odniesionych sukcesach, otwiera drzwi do powodzenia w wielu dziedzinach, takich jak:

• Budowanie pewności siebie

• Poprawa stanu zdrowia

• Zawieranie przyjaźni oraz poprawa istniejących relacji ze współpracownikami, z członkami rodziny i przyjaciółmi

• Osiąganie upragnionych awansów, podwyżek i uznania

• Zacieśnienie związków małżeńskich i miłosnych

• Nabieranie dobrych nawyków i pozbywanie się złych przyzwyczajeń

Ponieważ doktor Murphy był duchownym, często nawiązuje do Biblii i podaje cytaty ze Starego i Nowego Testamentu. Podkreśla jednak, że zasady, które głosi, nie są ograniczone do żadnej wiary ani religii, lecz są prawdą uniwersalną. Jego praca jest oparta na myśli i ideach wielkich proroków, teologów i filozofów wszelkich religii i nacji, współczesnych nam i starożytnych. Mogą je wykorzystać wszyscy czytelnicy bez względu na rodzaj wyznawanej wiary.

Niniejsza edycja jest jedynym poprawionym wydaniem *Potęgi podświadomości*, które zostało autoryzowane i opublikowane pod auspicjami Murphy Trust, oficjalnego kustosza prac doktora Murphy´ego. W tej poprawionej edycji przesłanie doktora Murphy´ego jest przedstawione jego własnymi słowami z minimalnymi zmianami, które czynią książkę bardziej przystępną dla czytelników XXI wieku. Na przykład dłuższe cytaty z Biblii podano według Nowej Biblii Angielskiej[1] (wydanej przez Oxford

University Press w 1970 roku), zamiast użytych w oryginale cytatów z Biblii króla Jakuba. Oprócz oryginalnego tekstu każdy rozdział zawiera urywki pochodzące z rozmaitych publikowanych i niepublikowanych prac doktora Murphy´ego. Za ich pomocą zostały zaakcentowane najważniejsze omówione kwestie.

Czytaj tę książkę z otwartą głową. Zasady podane przez doktora Murphy´ego to nie teoria. Są one oparte na koncepcjach, które ostały się upływowi czasu, a potwierdzają je przykłady z życia wzięte. Nieprzebrane rzesze ludzi, którzy zastosowali te zasady, nauczyły się, jak najlepiej przeżyć życie.

Czytaj. Ucz się. Stosuj. Możesz zmienić swoje życie na lepsze.

Arthur R. Pell
doktor nauk filozoficznych

---

[1] W wydaniu polskim cytaty pochodzą z: Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Wydanie trzecie poprawione. Pallotinum, Poznań – Warszawa 1980 (wszystkie przepisy pochodzą od tłumaczki)

Wstęp
W jaki sposób ta książka może zdziałać cuda w Twoim życiu

Widywałem cuda zdarzające się na całym świecie, odmieniające życie ludzi z wszelkich warstw społecznych. Tobie także przytrafią się cuda, jeśli zaczniesz wykorzystywać magiczną moc podświadomości. Ta książka pokaże ci, że sposób myślenia oraz wyobraźnia kształtują, modelują i tworzą twoją przyszłość. Człowiek jest bowiem tożsamy ze swoim podświadomym myśleniem.

Czy wiesz, dlaczego?

Dlaczego jeden człowiek jest smutny, a inny szczęśliwy? Dlaczego jeden jest radosny i dobrze mu się wiedzie, a inny jest biedny i nieszczęśliwy? Dlaczego jednego nękają lęki i niepokoje, podczas gdy inny jest pełen wiary i pewności siebie? Dlaczego jeden mieszka w pięknym luksusowym domu, podczas gdy inny wiedzie nędzny żywot w slumsach?

Dlaczego jeden człowiek odnosi wielkie sukcesy, a inny ponosi klęski? Dlaczego jeden mówca porywa tłumy i cieszy się ogromną popularnością, inny zaś jest przeciętny i niepopularny? Dlaczego

jedna osoba ma genialne osiągnięcia w swojej dziedzinie lub zawodzie, podczas gdy inna przez całe życie trudzi się i mozoli, nie osiągając niczego wartościowego?

Dlaczego ktoś wyleczył się z tak zwanej nieuleczalnej choroby, która dla innych kończy się śmiercią? Dlaczego tylu dobrych, uczciwych i bogobojnych ludzi doznaje niewysłowionych cierpień fizycznych i duchowych? Dlaczego tak wielu ludzi niemoralnych i pozbawionych sumienia odnosi sukcesy, świetnie prosperuje i cieszy się doskonałym zdrowiem? Dlaczego jedna osoba zawiera udany związek małżeński, a inna jest w związku nieszczęśliwa?

Czy odpowiedzi na powyższe pytania należy szukać w naturze i sposobie funkcjonowania świadomego i podświadomego umysłu?

Z całą pewnością tak.

Dlaczego napisałem tę książkę

Motywacją do napisania tej książki była chęć podzielenia się z innymi ludźmi odpowiedziami na powyższe pytania oraz na wiele podobnych kwestii. Starałem się w możliwie najprostszych słowach wyjaśnić wielkie podstawowe prawdy zaprzątające umysł. Wierzę bowiem, że posługując się językiem potocznym, można wytłumaczyć podstawowe prawa rządzące życiem. Przekonasz się zatem, że książka, którą trzymasz w rękach, napisana jest językiem znanym ci z artykułów w prasie codziennej i czasopismach, słowami, jakimi posługujesz się na co dzień w pracy i w domu.

Zachęcam do uważnego przeczytania tej książki i do stosowania podanych w niej technik. Jestem przekonany, że dzięki nim posiądziesz cudotwórczą moc, która wyzwoli cię od poczucia

zakłopotania, przygnębienia, uwolni od melancholii i uchroni przed niepowodzeniami. Pomoże osiągnąć należną ci pozycję, rozwiąże twoje trudności, uwolni od psychicznych i fizycznych cierpień i powiedzie godną króla drogą ku wolności, szczęściu i spokojowi ducha.

Ta działająca cuda potęga podświadomości uzdrowi cię, uczyni młodym, silnym i pełnym witalności. Wykorzystując swą wewnętrzną moc, pozbędziesz się krępujących cię obaw i lęków. Otworzy się przed tobą nowe życie godne dziecka Boga.

Klucz do niezwykłej mocy

Myślę, że najbardziej przekonującym dowodem działania potęgi podświadomości jest powrót do zdrowia po ciężkiej chorobie. Wiele lat temu wyleczyłem się z nowotworu złośliwego w terminologii medycznej określanego nazwą mięsaka. Udało mi się to dzięki wykorzystaniu uzdrawiającej mocy podświadomości, która mnie stworzyła i utrzymuje przy życiu oraz kieruje funkcjonowaniem mojego organizmu.

Technika, którą wówczas zastosowałem, jest szczegółowo opisana i wyjaśniona w tej książce. Jestem pewien, że pomoże ona czytelnikom uwierzyć w Nieskończoną Moc Uzdrawiającą, która tkwi w głębi naszej podświadomości. Życzliwej radzie mego przyjaciela, doświadczonego lekarza, zawdzięczam nagłe zrozumienie, że ta twórcza inteligencja, która stworzyła wszystkie moje narządy, ukształtowała ciało i wprawiła w ruch serce, najlepiej uleczy swoje własne dzieło. Jak powiada stare przysłowie: „Lekarz leczy, Bóg uzdrawia”.

Cuda to odpowiedź na skuteczne modlitwy

Modlitwa naukowa jest harmonijnym współdziałaniem świadomości i podświadomości, którymi kierujemy, wykorzystując naukowo sprawdzone metody, aby osiągnąć określony cel. Czytając tę książkę, dowiesz się, jak czerpać ze znajdującej się w tobie Nieskończonej Potęgi, która umożliwi ci spełnienie wszelkich pragnień. Jeśli pragniesz życia szczęśliwszego, pełniejszego i bogatszego, posłuż się tą działającą cuda mocą i rozwiąż wszelkie problemy utrudniające ci życie osobiste i zawodowe, spraw, by w twojej rodzinie zapanowała harmonia.

Koniecznie przeczytaj tę książkę kilka razy. Odkryjesz, jak działa ta cudowna moc i w jaki sposób możesz dotrzeć do drzemiącej w tobie mądrości. Nauczysz się prostych technik wpływania na podświadomość. Zastosuj ten nowy, oparty na podstawach naukowych sposób wykorzystywania nieskończonych skarbów podświadomości. Czytaj książkę uważnie, z powagą i miłością. Przekonaj się sam o niewiarygodnej skuteczności opisanej tu metody. Wierzę niezachwianie, że lektura tej książki okaże się punktem zwrotnym w twoim życiu.

Wszyscy się modlimy

Czy potrafisz modlić się skutecznie? Czy kiedykolwiek modlitwa była częścią twojego codziennego życia? Modlimy się, gdy grozi nam niebezpieczeństwo, gdy mamy kłopoty, w chorobie, a także w obliczu śmierci.

Wystarczy posłuchać wiadomości w telewizji. Dowiemy się, że ludzie łączą się w modlitwie o zdrowie dziecka dotkniętego

chorobą rzekomo nieuleczalną, o pokój między narodami czy o ocalenie górników uwięzionych w zalanej kopalni. Uratowani górnicy opowiadają później, że modlili się, czekając na ratunek.

Modlitwa z całą pewnością jest obecna w czasach próby. Ale dlaczego nie korzystamy z niej na co dzień, dlaczego nie uczynimy z niej stale obecnego dobroczynnego elementu naszego życia, dlaczego czekamy z nią, aż pojawią się kłopoty i nieszczęścia? Świadectwem skuteczności modlitwy bywają dramatyczne opowieści, jakie czytamy w prasie, ale są przecież modlitwy odmawiane w domowym zaciszu, przez dzieci przed snem, przez rodziny przy codziennym posiłku, przez człowieka, który z pełnym wiary oddaniem zwraca się do Boga.

Pracując z ludźmi, badałem najrozmaitsze sposoby wznoszenia modlitw i różne ich powody. Doświadczyłem potęgi modlitwy na samym sobie i rozmawiałem oraz pracowałem z wieloma ludźmi, których modlitwy zostały wysłuchane. Zazwyczaj problem polega na tym, że nie bardzo wiadomo, jak nauczyć ludzi, by modlili się skutecznie. W trudnej sytuacji zazwyczaj myślimy i działamy nierozsądnie. Kłopoty nas przytłaczają i blokują zdolność do słuchania i rozumienia. Dlatego niezbędna jest łatwa recepta, łatwy w zastosowaniu przepis, formuła jasno sprecyzowana i niezawodna.

Codzienna modlitwa

Zaletą tej książki jest jej praktyczność. Znajdziesz w niej proste, nadające się do wykorzystania techniki, które z łatwością zastosujesz w codziennym życiu. Są to nieskomplikowane sposoby odpowiednie dla ludzi na całym świecie.

Dowiesz się, dlaczego często otrzymujesz coś zupełnie przeciwnego niż to, o co się modliłeś. Ludzie w najrozmaitszych częściach świata po tysiąckroć zadawali mi pytanie: „Dlaczego moje modlitwy nie zostały wysłuchane?”. Odpowiedź na tę częstą skargę znajduje się w niniejszej książce, która ma niezwykłą wartość, ponieważ podaje i wyjaśnia liczne metody wpływania na podświadomość, dzięki czemu podpowiada, jak postąpić w chwilach zwątpienia, i niesie pomoc w najrozmaitszych trudnych sytuacjach życiowych.

W co wierzysz?

W przeciwieństwie do tego, co sądzi wielu ludzi, skuteczność modlitwy nie zależy od jej adresata. Modlitwa zostaje wysłuchana niezależnie od jej treści, wtedy gdy podświadomość modlącego się reaguje na jego myśli i wyobrażenia. To prawo wiary działa we wszystkich religiach świata i sprawia, że są one psychologicznie prawdziwe.

Wysłuchiwane bywają modlitwy ludzi wszelkich wyznań: buddystów, chrześcijan, muzułmanów i żydów, chociaż ich religie tak bardzo się różnią. Jak to możliwe? Nie dzieje się tak z powodu ich szczególnych wierzeń, religii, rytuałów, ceremonii, liturgii, recytacji, ofiar czy modlitw, lecz wyłącznie dlatego, że głęboko wierzą oni w urzeczywistnienie tego, o co proszą.

Prawa życia i prawa wiary są tożsame. Wiarę można krótko zdefiniować jako myśl. Stan ciała, ducha oraz koleje losu danej osoby są takie same, jak jej sposób myślenia i odczuwania oraz wiara. Podana tutaj technika, oparta na rozumieniu własnych pobudek i sposobu działania, pozwoli ci urzeczywistnić wszelkie

pragnienia. Modlitwa wysłuchana to bowiem nic innego, jak spełnienie pragnień twego serca.

Pragnienie to modlitwa

Wszyscy pragniemy zdrowia, szczęścia, bezpieczeństwa, spokoju ducha, możliwości pełnej samorealizacji, lecz spełnić te pragnienia udaje się tylko nielicznym. Pewien profesor uniwersytecki wyznał mi niedawno: „Wiem, że gdybym zmienił sposób myślenia i inaczej pokierował swoim życiem emocjonalnym, poprawiłby się stan mojego serca. Ja to *wiem*. Niestety nie potrafię tej wiedzy wprowadzić w życie. Mój umysł błądzi pośród wielu problemów, czuję się poirytowany, nieszczęśliwy i pokonany przez niepowodzenia".

Profesor ten *pragnął* idealnego stanu zdrowia. Potrzebna mu była wiedza wyjaśniająca, w jaki sposób działa jego umysł. Zdawał sobie sprawę, że dysponując nią, spełniłby swoje pragnienie. Dzięki zastosowaniu metod, które przedstawiam w tej książce, wkrótce stał się człowiekiem w pełni zdrowym i zadowolonym.

Wspólny umysł całej ludzkości

Działająca cuda potęga naszej podświadomości istniała, zanim ty i ja przyszliśmy na świat, zanim powstał jakikolwiek Kościół i wszystko, co nas otacza. Wielkie i wieczne rządzące życiem prawdy i zasady są starsze niż wszystkie religie. Wiedząc o tym, zachęcam cię do przeczytania poniższych rozdziałów. Dzięki tej lekturze posiądziesz cudowną, magiczną moc przemiany. Dysponując nią, uleczysz wszystkie rany na ciele i na duchu, pocieszysz udręczoną lękiem duszę, zrzucisz krępujące cię więzy

ubóstwa, uwolnisz się od nędzy, niepowodzeń, nieszczęść, niedosytu i rozczarowań.

Aby to osiągnąć, musisz się utożsamić umysłowo i emocjonalnie z dobrem, jakie chcesz urzeczywistnić, a twórcze moce podświadomości stosownie na to zareagują. Zacznij już dziś, od zaraz. Pozwól, by w twoim życiu zdarzały się cuda! Nie zaprzestawaj starań, podążaj naprzód, aż wzejdzie dzień i rozproszy wszelkie cienie.

Podświadomość jest jak ciemnia fotograficzna

Twoja podświadomość jest wspaniałą ciemnią. To sekretne miejsce, w którym, niczym zdjęcia, wywołujesz swoje życie zewnętrzne.

To, kim i czym jesteś, nie zależy od nazwiska, stylu ubierania się, od tego, kim są twoi rodzice i sąsiedzi, ani od tego, jakim jeździsz samochodem. Jesteś nabierającym kształtu wyobrażeniem o sobie; rodzącym się klatka po klatce, tutaj, w podziemnej ciemni. Pod względem moralnym twoja podświadomość jest całkowicie neutralna, gotowa przyjąć każdy sposób myślenia, bez względu na to, czy ty i świat uważacie go za zły, czy dobry. Dlatego gdy nieopatrznie wpuszczamy do podświadomości, do tej naszej ciemni, złe myśli, dziwimy się potem, że te mroczne myśli stale znajdują wyraz w naszych codziennych doświadczeniach i stosunkach międzyludzkich. Prawdę powiedziawszy, trudno znaleźć coś, co nam się w życiu wydarza, co nie powstało w ten właśnie sposób.

Aby zmienić swój świat, musisz zmienić swój umysł. Gdy jednak przyswoisz sobie ideę ciemni, poczujesz się szczęśliwie

uwolniony od związanych z nią emocji.

Przekonasz się, że wprowadzanie zmian w życiu to nie taka straszna walka. Aby zamienić istniejące w umyśle obrazy na nowe, nie potrzeba wielkich starań. Zrozumiawszy to, zapoczątkujesz zachodzącą bez wysiłku z twojej strony przemianę.

Ze zdziwieniem przekonasz się, że wszystkie zapatrywania i skłonności, które wpajano ci od najwcześniejszych dni, wciąż w tobie tkwią i mają moc manifestowania i wpływania na twoje życie. Wszyscy wyznajemy jakieś dawno zapomniane przekonania i poglądy, które prawdopodobnie mają swój początek w czasach dzieciństwa. Są one ukryte w najgłębszych zakamarkach ciemni podświadomości. Zrozumiawszy to, zaczniesz ostrożniej podchodzić do własnych myśli.

Na przykład, jeśli wierzysz, że siedząc w pobliżu wentylatora, nabawisz się sztywności karku, twoja podświadomość dopilnuje, byś się jej faktycznie nabawił. To nie działanie wentylatora, które polega na tym, że nieszkodliwe cząstki energii oscylują z wysoką częstotliwością, przyprawi cię o tę dolegliwość, lecz twoje błędne przekonanie. Wentylator jest nieszkodliwy.

A jeśli wierzysz, że złapiesz katar, ponieważ ktoś w biurze kicha, twój strach uruchomi podświadomość, a ona stworzy to, czego się spodziewasz, boisz i w co wierzysz. Zauważ, że pozostałe osoby w biurze nie zachorowały, ponieważ nie wierzą, że zachorują. Wierzą, że będą zdrowe.

Biblijny Hiob ujął to następująco: „(...) bo spotkało mnie, czegom się lękał, bałem się, a jednak to przyszło” (Hi 3,25).

Poza tym, jak myślisz, skąd się biorą cudowne moce uzdrawiające? Otóż z tejże samej podświadomości... Jeśli

wypełnisz swoją ciemnię wielkimi prawdami, obrazy zewnętrzne staną się ich odbiciem. Twoja podświadomość zaakceptuje te prawdy i znajdziesz się pod wpływem podświadomego przymusu wewnętrznego, by zdrowieć, by być spokojnym. Spraw, by w twoim umyśle zamieszkały dobroczynne myśli, które wpłyną na twoje życie, tak samo jak zjedzone jabłko trafia do krwiobiegu. Właśnie tak uczymy się chodzić, pływać, tańczyć czy grać na pianinie. Powtarzamy jakąś myśl wciąż od nowa i po jakimś czasie staje się ona naszą drugą naturą. To jest podporządkowanie się wyższym ideom, to jest modlitwa. Nie benzyna napędza samochód. Wpierw musi ona przejść w stan lotny, a dopiero wtedy – gdy zmieni się w coś innego – będzie zdolna do napędzania pojazdu. Tak samo twój umysł musi się zmienić, zanim twój świat zacznie zmierzać w upragnionym przez ciebie kierunku.

Bogactwo, podobnie jak zdrowienie, również rodzi się w ciemni twojej podświadomości. Najpierw należy sprawić, by bogata stała się twoja podświadomość, a potem zaznasz dostatniego życia.

Poznając prawa rządzące umysłem, uwierzysz i będziesz świadom tego, że bez względu na sytuację ekonomiczną, wahania na giełdzie, depresje, strajki, wojny czy inne warunki lub okoliczności, twoje potrzeby zawsze będą wystarczająco zaspokajane. Stanie się tak dlatego, że przeniesiesz do swojej podświadomości ideę bogactwa, że będziesz wypełniał ciemnię podświadomości jego obrazem. Przekonasz swój sekretny umysł o tym, że pieniądze zawsze płyną ku tobie szerokim strumieniem i że zawsze będziesz miał cudowne zasoby. Będziesz nieprzerwanie przyciągał bogactwo, bez względu na to, czy jutro

zdarzy się zapaść finansowa rządu i twoje obecne akcje staną się bezwartościowe.

Ciemnia twojej podświadomości napełni się nowymi ideami, więc nie musisz się martwić usuwaniem i zastępowaniem starych. Zacznij od razu myśleć o czymkolwiek prawdziwym, miłym i szlachetnym, a ujrzysz te przymioty wokół siebie. Skoro Bóg uznaje wszystko za doskonałe, ty uczyń tak samo. Dzięki takiemu rozumowaniu zyskasz głęboki szacunek dla własnych myśli i odkryjesz, że nie jesteś już ofiarą fotografii, które, jak ci się zdawało, wywoływane były bez twego udziału.

Rozdział 1
Skarbnica w twoim wnętrzu

Podświadomość zawsze wspomaga życie. Do ciebie należy praca ze świadomością. Karm swoją świadomość prawdziwymi przesłankami. Podświadomość zawsze działa zgodnie z nawykami myślowymi.

Masz w swoim zasięgu nieskończone bogactwa. Aby je zdobyć, musisz tylko wejrzeć w swoje wnętrze, a ujrzysz skarbnicę niewyczerpanych zasobów. Jest to wewnętrzna żyła złota, z której możesz czerpać wszystko, co jest ci potrzebne, by żyć wspaniale, radośnie i dostatnio.

Wielu ludzi zamknęło się na własny potencjał, ponieważ nie wie o istnieniu tej skarbnicy Nieskończonej Inteligencji i bezgranicznej miłości, która kryje się w ich wnętrzu. A przecież możemy z niej czerpać bez ograniczeń.

Namagnesowany kawałek żelaza jest w stanie unieść ciężar dwunastokrotnie przekraczający jego wagę. Jeśli jednak ten sam kawałek żelaza zostanie rozmagnesowany, nie poruszy nawet opiłka.

Podobnie bywa z ludźmi.

„Namagnesowani” mają wielką wiarę i niezachwianą pewność siebie. Wiedzą, że przyszli na świat po to, by odnosić sukcesy i zwyciężać.

Inni – a jest ich tak wielu – są „rozmagnesowani”. Dręczą ich obawy i wątpliwości. Gdy nadarza się jakaś obiecująca sposobność, mówią: „A jeśli mi się nie uda? Mogę na tym stracić. Wystawię się na pośmiewisko”. Ludzie tego pokroju nie zajdą w życiu daleko. Strach przed pójściem naprzód sprawia, że stoją w miejscu.

Jeżeli odkryjesz i zaczniesz wykorzystywać największą tajemnicę wszech czasów, możesz się stać osobą „namagnesowaną”.

Największa tajemnica wszech czasów

Przypuśćmy, że ktoś cię zapyta, co jest największą tajemnicą wszech czasów. Co byś odpowiedział? Energia atomowa? To, co ujrzysz podczas podróży międzyplanetarnej? Czarne dziury? Nie, nic z tych rzeczy. Więc co jest największą tajemnicą? Jak ją odkryć, zrozumieć i wykorzystać?

Odpowiedź jest niezwykle prosta. Największą tajemnicę wszech czasów stanowi fenomenalna, działająca cuda moc ukryta w podświadomości. A to ostatnie miejsce, w którym ludzie jej poszukują, dlatego tak niewielu ją odkryło.

Cudowna moc twojej podświadomości

Gdy się nauczysz wyzwalać ukrytą moc podświadomości, w twoim życiu pojawią się siła, bogactwo, zdrowie, szczęście i radość.

Mocy tej nie musisz pozyskiwać, gdyż już ją masz. Będziesz się jednak musiał nauczyć, jak ją wykorzystywać. Aby stosować ją we wszelkich dziedzinach życia, musisz ją najpierw zrozumieć.

Niezbędną wiedzę i zrozumienie zdobędziesz, postępując zgodnie z prostymi technikami opisanymi w tej książce. Ujrzysz świat w nowym świetle, poczujesz siłę, która pozwoli ci zrealizować wszelkie nadzieje i spełnić wszelkie marzenia. Postanów już teraz, że uczynisz swoje życie wspanialszym, doskonalszym, bogatszym i szlachetniejszym, niż było dotychczas.

Głębia podświadomości kryje pokłady Nieskończonej Mądrości, Nieskończonej Mocy oraz niewyczerpane zapasy wszystkiego, co jest ci niezbędne. Czekają one, abyś je wywołał jak fotografie, dzięki czemu będą się mogły przejawić w życiu. Gdy sobie uświadomisz istnienie tego potencjału, wkrótce objawi się on w świecie zewnętrznym.

Jeśli będziesz otwarty, chłonny i wolny od uprzedzeń, ukryta w podświadomości Nieskończona Inteligencja zawsze i wszędzie ujawni ci wszystko, co musisz wiedzieć. Podświadomość jest źródłem nowych pomysłów i idei, dzięki którym możesz stać się odkrywcą i wynalazcą lub artystą tworzącym nowatorskie dzieła sztuki. Nieskończona Inteligencja podświadomości da ci dostęp do nowych, cudownych dziedzin wiedzy. Pozwól, by ci się objawiła i powiodła cię na właściwe miejsce.

Dzięki mocy podświadomości możesz przyciągnąć ku sobie idealnego towarzysza życia, a także odpowiedniego wspólnika w interesach. Idąc za jej głosem, zdobędziesz pieniądze i uzyskasz niezależność finansową, która zapewni ci byt i pozwoli na realizację marzeń.

Masz prawo odkryć ten wewnętrzny świat myśli, uczuć, światła, miłości i piękna. Podświadomość, choć niewidoczna, jest potężna. Znajdziesz w niej rozwiązanie wszelkich problemów oraz przyczyny wszystkich zdarzeń. Nauczywszy się czerpać z tych ukrytych mocy, zdobędziesz rozeznanie i siły konieczne, by żyć w dostatku, bezpieczeństwie i radości, będąc panem własnego losu.

Widziałem na własne oczy, jak potęga podświadomości przywracała zdrowie, witalność i siły ludziom chorym i kalekim. Dzięki niej odzyskiwali wolność i ruszali w świat, aby znaleźć szczęście, powodzenie i radość. Podświadomość ma cudowną moc uzdrawiającą, która potrafi uleczyć targaną konfliktami duszę oraz złamane serce. Ma siłę, która potrafi oswobodzić umysł i uwolnić cię od wszelkich więzów materialnych i fizycznych.

Znajdź mocne oparcie

Jeśli chcesz osiągać postępy w jakiejkolwiek dziedzinie, najważniejszy jest pierwszy krok. Najpierw trzeba znaleźć mocne oparcie, uniwersalną podstawę. Zanim nabierzesz wprawy w posługiwaniu się podświadomością, musisz pojąć zasady jej działania. Gdy je zrozumiesz, będziesz mógł doświadczać jej potęgi, wiedząc, jakie uzyskasz rezultaty. Będziesz mógł stosować tę potęgę dla osiągnięcia upragnionych celów.

Przez wiele lat wykonywałem zawód chemika. Jedną z pierwszych rzeczy, której się nauczyłem podczas studiów, było to, że gdy połączysz dwa atomy wodoru i jeden atom tlenu, otrzymasz cząsteczkę wody – nie od czasu do czasu czy często, lecz *zawsze*. Jeśli połączysz jeden atom tlenu i jeden atom węgla,

otrzymasz tlenek węgla, czyli czad, który jest silnie trującym gazem. Ale jeśli dodasz jeszcze jeden atom tlenu, otrzymasz dwutlenek węgla, gaz, który jest nieszkodliwy dla zwierząt, a niezbędny dla roślin. Te fakty są uniwersalne i niezmienne. Takie fakty nazywamy prawami.

Prawa chemiczne, fizyczne i matematyczne nie różnią się od praw rządzących twoją podświadomością. Jeżeli chcesz się posłużyć siłami chemii lub fizyki, musisz się zapoznać z prawami, które rządzą tymi dziedzinami nauki. Jeżeli chcesz wykorzystywać siłę podświadomości, musisz poznać jej prawa.

Weźmy ogólnie znaną zasadę głoszącą, że lustro wody zawsze przybiera położenie poziome. Jest to prawo uniwersalne. Dotyczy wszelkiej wody, wszędzie i zawsze, oraz wszystkich płynów, które zachowują się jak woda.

Starożytni Egipcjanie znali to prawo. Wykorzystywali je do tego, by podstawy piramid, które wznosili, były idealnie poziome. Dzisiejsi inżynierowie stosują to prawo, projektując wszystkie konstrukcje, począwszy od systemu nawadniającego po elektrownię wodną.

Albo weźmy prawo, zgodnie z którym *materia rozszerza się pod wpływem ciepła*. Jest to prawo, które sprawdza się wszędzie, zawsze i w każdych okolicznościach. Jeżeli podgrzejesz kawałek stali, rozszerzy się ona, niezależnie od tego, czy przeprowadzisz ten eksperyment w Chinach, Anglii, Indiach, czy w stacji kosmicznej[2].

Materia rozszerza się pod wpływem ogrzewania. To prawda uniwersalna. Równie uniwersalnym prawem jest to, że każde

wrażenie, jakie wywrzesz na swojej podświadomości, ujawni się w świecie zewnętrznym jako stan, doświadczenie czy zdarzenie.

Twoja modlitwa zostanie wysłuchana, ponieważ podświadomość podlega prawu, a przez prawo rozumiem sposób, w jaki coś działa. Na przykład ważną zasadą rządzącą elektrycznością jest to, że prąd płynie od wyższego potencjału do niższego. Włączając lampę czy gotując na kuchence elektrycznej, nie zmieniasz tej zasady. Nie, ty ją tylko stosujesz do swoich celów. Współpracując z naturą, możesz dokonać cudownych odkryć i wynalazków, którymi obdarzysz ludzkość.

Twoja podświadomość również działa zgodnie z prawem uniwersalnym. Jest to prawo wiary. Musisz się dowiedzieć, co to jest wiara, dlaczego i jak działa oraz co sprawia. Biblia ujmuje to w słowach prostych, jasnych i pięknych:

> Zaprawdę powiadam wam: kto powie tej górze: „Podnieś się i rzuć się w morze!", a nie wątpi w duszy, lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie. Dlatego powiadam wam: wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymacie.
>
> (Mk 11,23-24)

Prawem umysłu ludzkiego jest prawo wiary. Oznacza to, że wierzysz w to, co myśli twój umysł. Pokładasz ufność w wierze. Wierzysz w to, że spełni ci się to, o co w myśli prosisz.

Wszystkie nasze doświadczenia, przeżycia, stany, wydarzenia i okoliczności życia są wytworami podświadomości, jej reakcją na nasze myśli. Pamiętaj, to nie przedmiot wiary powoduje spełnienie, lecz sama wiara w twoim umyśle. Musisz wierzyć w to, że twój umysł spowoduje skutek. Uwolnij się od błędnych poglądów i opinii, przesądów i obaw, które dręczą innych ludzi.

Uwierz w wieczne, niezmienne prawdy i pewniki dotyczące życia, a wtedy ruszysz naprzód, ku górze, ku Bogu.

Każdy, kto przeczyta tę książkę i zastosuje się do prawa rządzącego podświadomością, które w niej ujawniam, osiągnie umiejętność modlenia się w sposób naukowy i skuteczny, za siebie i za innych. Modlitwy zostaną wysłuchane zgodnie z uniwersalnym prawem *akcji i reakcji*. Myśl jest zarzewiem akcji. Na nią odpowiednio reaguje podświadomość. Napełnij swój umysł wyobrażeniami harmonii, zdrowia, pokoju i dobrej woli, a w twoim życiu zaczną się dziać cuda.

> **Osiągniesz wyniki bez względu na to, czy przedmiot twojej wiary rzeczywiście istnieje, czy jest fałszywym wyobrażeniem. Podświadomość odpowiada na myśl w twoim umyśle. Wystarczy, że wiarę utożsamisz z myślą.**
>
> **Pamiętaj, że możesz się zmienić, poddając podświadomości projekt nowej wersji samego siebie.**

Dwoistość umysłu

Mamy jeden umysł, który pełni dwie całkowicie odmienne funkcje. Jest więc podzielony na dwa odrębne obszary o sobie tylko właściwych cechach i siłach. Ich istnienie znajduje odbicie w wielu określeniach, zarówno potocznych, jak i naukowych. Tak więc rozróżniamy umysł obiektywny i subiektywny, świadomość i podświadomość, stan czuwania i stan uśpienia umysłu, jaźń płytką i głęboką, umysł zależny i niezależny, umysł męski i żeński oraz wiele innych. Wszystkie te określenia, bez względu na implikacje, są odbiciem tej dwoistości.

W niniejszej książce dla przedstawienia tej dwoistej natury umysłu stosuję terminy „świadomość” i „podświadomość”. Ty zaś możesz posługiwać się inną parą podanych wyżej określeń.

Świadomość i podświadomość

Odmienne funkcje tych sfer umysłu najlepiej oddać, przyrównując umysł do ogrodu. Jesteś ogrodnikiem i przez cały dzień zasiewasz ziarna myśli w żyznej glebie podświadomości. Najczęściej nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy, ponieważ dzieje się tak, gdy po prostu myślisz. A to, co zasiejesz w podświadomości, zbierzesz w swoim ciele lub wokół siebie.

Wyobraź sobie, że twoja podświadomość to grządka żyznej ziemi, na której kiełkują i kwitną najrozmaitsze nasiona, zarówno dobre, jak i złe. „Czy zbiera się winogrona z ciernia albo z ostu figi?” (Mt 7,16). Każda myśl jest przyczyną, a każda okoliczność skutkiem. Dlatego musisz zapanować nad własnymi myślami. Dzięki temu będziesz sprowadzał wyłącznie okoliczności pożądane.

Od dziś staraj się więc zasiewać w podświadomości myśli o pięknie, szczęściu, dobrych uczynkach, dobrej woli i dobrobycie. Rozmyślaj w spokoju i z przekonaniem. Wyobrażaj sobie, że myśli te już się urzeczywistniły. Nie ustawaj w zasiewaniu cudownych ziaren w ogrodzie swego umysłu, a zbierzesz wspaniałe plony.

Gdy nauczysz się myśleć poprawnie i zasiejesz twórcze, harmonijne i przyjazne myśli, doczekasz się magicznej reakcji sił podświadomości. Wszystkie sprawy przybiorą pomyślny obrót, a twoje otoczenie stanie się piękne i harmonijne. Zyskawszy kontrolę nad własnymi myślami, będziesz mógł posługiwać się

mocą podświadomości do rozwiązywania wszelkich problemów i pokonywania wszelkich trudności. Będziesz świadomie współpracował z Nieskończoną Potęgą i wszechmocnym prawem, które wszystkim rządzi.

Rozejrzyj się wokół siebie. Niezależnie od tego, gdzie mieszkasz i w jakich kręgach społecznych się obracasz, stwierdzisz, że większość ludzi jest zaabsorbowana sprawami powierzchownymi. Tylko nieliczne bardziej światłe osoby zajmują się życiem wewnętrznym. Wiedzą one, a i ty wkrótce się dowiesz, że to właśnie ów świat wewnętrzny stwarza warunki zewnętrzne. Myśli, uczucia i wyobrażenia są odpowiedzialne za to, czego doświadczamy. Jedyną mocą twórczą jest świat wewnętrzny. Wszystko, co się z tobą dzieje, zostało stworzone w wewnętrznym świecie twego umysłu, świadomie lub nieświadomie.

Gdy zrozumiesz wzajemne oddziaływanie świadomości i podświadomości, zdołasz całkiem odmienić swoje życie. Jeśli chcesz zmienić warunki, w jakich żyjesz, najpierw musisz zmienić ich przyczyny. Większość ludzi usiłuje zmienić warunki i okoliczności, oddziałując właśnie na nie, a to daremny wysiłek i straszliwa strata czasu. Nie dostrzegają oni, że okoliczności i warunki zewnętrzne mają jakąś przyczynę. Chcąc usunąć z życia nieporozumienia, zamęt, niedostatek, ograniczenia, musisz najpierw usunąć ich przyczynę. Tą przyczyną jest sposób, w jaki posługujesz się swoją świadomością, myśli i wyobrażenia, którymi ją pobudzasz. Zmień przyczynę, a zmianie ulegnie skutek. To takie proste.

Żyjemy pośród niezgłębionego oceanu nieprzebranych bogactw. Podświadomość reaguje na twoje świadome myśli z wrażliwością

precyzyjnego instrumentu. Myśli tworzą kanał, którym płyną Nieskończona Inteligencja, Mądrość, siły witalne oraz energia twojej podświadomości. Nadaj im bardziej pozytywny kierunek, a te nieskończone siły popłyną tak, że będą działały na twoją korzyść.

Każdy rozdział książki, którą trzymasz w rękach, podaje konkretne, ściśle określone opisy sposobów zastosowania praw rządzących umysłem. Gdy zyskasz umiejętność posługiwania się opisanymi tu technikami, doświadczysz obfitości zamiast niedostatku, mądrości zamiast przesądów i ignorancji, spokoju zamiast konfliktu wewnętrznego, sukcesów zamiast porażek, radości zamiast smutku, światła zamiast mroku, harmonii zamiast dysonansów, pewności siebie zamiast strachu, obaw i lęku. Czyż można sobie wyobrazić coś bardziej cudownego?

Większość wybitnych naukowców, artystów, poetów, śpiewaków i wynalazców posiadła głęboką wiedzę na temat działania świadomości i podświadomości. Właśnie ta wiedza dała im moc, dzięki której osiągali cele.

Światowej sławy tenor Enrico Caruso doznał kiedyś niespodziewanego ataku tremy. Strach ściskał mu gardło, z którego nie dobywał się żaden dźwięk. Śpiewak stał za kulisami ubrany w kostium, a po jego twarzy spływał pot. Za chwilę miał wyjść na scenę i zaśpiewać dla licznej publiczności. „Nie mogę śpiewać – powiedział rozdygotany. – Wyśmieją mnie. Jestem skończony – i odwrócił się, by się wycofać do garderoby. Nagle opanował się i wykrzyknął: – Małe Ja chce we mnie zdławić Wielkie Ja! – Wyprostował się i rozkazał, zwracając się do Małego Ja: – „Wynoś się, bo Wielkie Ja chce zaśpiewać przeze mnie”.

Mówiąc o Wielkim Ja, Caruso miał na myśli nieograniczone siły i mądrość podświadomości. „Wynoś się, wynoś! – wołał. – Wielkie Ja będzie śpiewało!". I podświadomość zareagowała, uruchamiając swą wielką moc. Gdy nadeszła pora występu, Caruso ukazał się na scenie i zaśpiewał, hipnotyzując słuchaczy wspaniałym głosem.

Caruso wiedział o istnieniu dwóch poziomów umysłu, a mianowicie racjonalnego, czyli świadomości, oraz irracjonalnego, czyli podświadomości. Podświadomość reaguje na świadome myśli. Gdy świadomość („małe ja") jest pełna strachu, lęku i niepokoju, wyzwalają one w podświadomości („wielkie ja") negatywne emocje, które z kolei oddziałują na świadomość, uruchamiając w niej złe przeczucia, panikę i rozpacz. Gdybyś się kiedyś znalazł w takiej sytuacji, pójdź w ślady wielkiego Caruso. Przemów stanowczo i autorytatywnie do irracjonalnych negatywnych emocji w podświadomości: „Spokój. Cisza. Macie mnie słuchać. Ja tutaj rządzę. Nic tu po was. Wynoście się. Już was tu nie ma".

Gdy z przekonaniem i stanowczo przemówimy do podświadomości, powróci spokój ducha i harmonia. Podświadomość podlega nakazom świadomości, jest jej podmiotem, dlatego nazywamy ją podświadomością lub świadomością subiektywną.

Najważniejsze różnice i funkcje

Świadomość to jakby sternik lub kapitan statku. Wyznacza kurs, wydaje rozkazy marynarzom. Ci z kolei obsługują kotły, maszyny i przyrządy pomiarowe. Ludzie w maszynowni nie

pytają, dokąd płynie statek; oni tylko wykonują rozkazy. Gdyby człowiek na mostku kapitańskim nie umiał obchodzić się z kompasem, sekstansem i innymi instrumentami nawigacyjnymi, wydałby błędne polecenia i statek rozbiłby się o skały. Załoga słucha kapitana i bez wahania wykonuje jego rozkazy, bo to on dowodzi.

Kapitan jest panem statku i wszyscy go słuchają. Świadomość pełni funkcję kapitana, który wydaje rozkazy, zaś ciało, twoje otoczenie i wszelkie związane z tobą sprawy można przyrównać do statku. Podświadomość słucha rozkazów, które pod postacią osądów i przekonań wydaje jej świadomość. Nie kwestionuje poleceń ani ich słuszności.

Jeśli nieustannie powtarzasz sobie: „Nie stać mnie na to", twoja podświadomość trzyma cię za słowo i pilnuje, abyś faktycznie nie mógł kupić danej rzeczy. Dopóki będziesz się upierał przy tym, że nie stać cię na samochód, na urlop, na kupno domu, dopóty twoja podświadomość będzie słuchała tych rozkazów, a ty do końca życia nie zrealizujesz swoich pragnień i będziesz o to obwiniał okoliczności zewnętrzne. Nie przyjdzie ci do głowy, że to ty sam jesteś twórcą tych okoliczności, że sprowadzasz je negatywnym sposobem myślenia.

Nina W., studentka Uniwersytetu Południowej Kalifornii, weszła w wigilijne przedpołudnie do ekskluzywnego centrum handlowego w Beverly Hills. Była w doskonałym nastroju, wybierała się na święta do rodziny w Buffalo w stanie Nowy Jork. Na jednej z wystaw zobaczyła piękną skórzaną torbę podróżną. Spoglądała na nią pożądliwym wzrokiem. A potem dostrzegła metkę z ceną. Już miała powiedzieć sobie: „Nie stać mnie na taką

drogą torbę”, gdy przypomniała sobie to, co usłyszała na jednym z moich wykładów: „Nigdy nie myśl negatywnie. Natychmiast zmień nastawienie, a w twoim życiu zaczną dziać się cuda”.

Nie odrywając wzroku od wystawy, powiedziała sobie: „Ta torba jest na sprzedaż. Będę ją miała. Uważam, że już do mnie należy, a moja podświadomość dopilnuje, by tak się stało”.

Tego samego dnia Nina zaprosiła narzeczonego na pożegnalną kolację. Przyszedł z elegancko opakowanym prezentem. Nina odwinęła pakunek i aż ją zatkało z wrażenia. Była to taka sama torba podróżna, jak ta, którą podziwiała na wystawie, wmawiając sobie, że już ją posiada. Stało się tak, gdyż Nina wprawiła swój umysł w stan pełnego wiary oczekiwania. Następnie powierzyła podświadomości urzeczywistnienie pragnień, mając niezachwianą pewność, że podświadomość ma moc ich spełniania.

Później Nina powiedziała mi: „Nie miałam pieniędzy, by kupić tę torbę, a jednak ją mam. Nauczyłam się, jak zdobywać pieniądze oraz wszystko, czego potrzebuję. Teraz wiem, że w moim wnętrzu znajduje się niewyczerpana skarbnica”.

Reakcja podświadomości

Otrzymałem list od pewnej słuchaczki moich wykładów, która podpisała się jako Ruth A.

> Mam siedemdziesiąt pięć lat i jestem wdową, a moje dzieci opuściły rodzinne gniazdo. Mieszkam sama i utrzymuję się ze skromnej emerytury. Wydawało mi się, że wiodę beznadziejne samotnicze życie. Ale przypomniał mi się Pański wykład na temat potęgi podświadomości. Opowiadał Pan o tym, że poprzez stałe powtarzanie, dzięki niezachwianej wierze i ufnemu oczekiwaniu można wpoić

podświadomości pewne idee. Postanowiłam to sprawdzić. Nie miałam nic do stracenia.

Zaczęłam sobie powtarzać z całą wiarą, na jaką było mnie stać: „Jestem potrzebna. Jestem kochana. Wyszłam za mąż za czułego, kochającego i uduchowionego mężczyznę. Moje pragnienia się spełniły. Jestem bezpieczna i szczęśliwa".

Powtarzałam to kilka razy dziennie przez dwa tygodnie. Pewnego dnia weszłam do apteki na rogu i poznałam tam emerytowanego farmaceutę. Okazało się, że jest bardzo miłym, pełnym zrozumienia i pobożnym człowiekiem. Po tygodniu znajomości oświadczył mi się. Teraz spędzamy miesiąc miodowy w Europie. Wiem, że zawdzięczam to inteligencji swojej podświadomości, która zetknęła nas zgodnie z wolą Boga.

Ruth odkryła, że w jej wnętrzu znajduje się skarbnica. Szczera, płynąca z serca modlitwa przeniknęła do jej podświadomości, która jest twórczym medium. Gdy Ruth przekazała podświadomości obraz wymarzonego partnera, ta urzeczywistniła jej modlitwę i Ruth spotkała go na swojej drodze. Inteligencja i mądrość podświadomości zetknęły tych dwoje zgodnie z porządkiem bożym.

Koniecznie przemyśl sobie następujący cytat z Biblii:

> W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebnym – to miejcie na myśli!
>
> (Flp 4,8)

PODSUMOWANIE

1. W twoim wnętrzu kryje się niewyczerpana skarbnica. Zaglądaj do niej w poszukiwaniu odpowiedzi na potrzeby serca.

2. Tajemnicą wybitnych ludzi wszystkich epok jest umiejętność kontaktowania się z podświadomością i wyzwalania jej mocy. Teraz ty poznałeś tę tajemnicę i możesz z niej korzystać.

3. Twoja podświadomość zna rozwiązanie wszelkich problemów. Jeżeli przed zaśnięciem powiesz jej: „Chcę się obudzić o szóstej rano", obudzi cię punktualnie.

4. Podświadomość ukształtowała twoje ciało i potrafi je leczyć. Zasypiaj co wieczór, wyobrażając sobie, że cieszysz się doskonałym zdrowiem, a twój wierny sługa, podświadomość, okaże ci posłuszeństwo i urzeczywistni te wyobrażenia.

5. Każda myśl jest przyczyną, a każda sytuacja jest jej skutkiem.

6. Jeśli chcesz napisać książkę, wspaniałą sztukę teatralną czy wygłosić mowę do publiczności, zwracaj się z tym do podświadomości, ufnie i z uczuciem wpajając jej wyobrażenia o swoim przyszłym dziele, a ona stosownie zareaguje.

7. Jesteś niczym kapitan sterujący statkiem. Tak jak on musisz wydawać właściwe rozkazy, aby statek nie zatonął. W twoim przypadku rozkazami są myśli i wyobrażenia, które wysyłasz do podświadomości, ona zaś kieruje całym twoim życiem.

8. Nigdy nie mów: „Nie stać mnie na to" ani: „Tego nie potrafię". Twoja podświadomość będzie cię trzymała za słowo i dopilnuje, żebyś nie miał koniecznych pieniędzy ani umiejętności. Myśl pozytywnie: „Dzięki potędze mojej podświadomości mogę wszystko".

9. Prawo życia jest prawem wiary. Wiara jest myślą. Nie wierz, że coś może cię zranić lub ci zaszkodzić. Uwierz, że podświadomość

ma moc, która cię uzdrawia, inspiruje, wzmacnia i dba o twój dobrobyt. Spełni się wszystko, w cokolwiek bez reszty uwierzysz.

10. Zmień sposób myślenia, a odmienisz swój los.

> **Jesteś kapitanem swojej duszy (podświadomości) i panem swego życia. Pamiętaj, że masz możliwość wyboru. Wybierz życie! Wybierz zdrowie! Wybierz szczęście!**

---

[2] W istocie te wszystkie prawa uniwersalne sprawdzają się w olbrzymiej większości przypadków, ale nie zawsze, np. powierzchnia cieczy nie przyjmuje położenia poziomego w stanie nieważkości, a w pewnych przedziałach temperatury bizmut, żeliwo i woda kurczą się podczas ogrzewania.

Rozdział 2
Jak działa umysł

Wszystko, w co twoja świadomość uwierzy i co uzna za prawdziwe, podświadomość zaakceptuje i urzeczywistni. Uwierz w powodzenie, boskie przewodnictwo, właściwe działanie i wszelkie błogosławieństwa, jakie niesie życie.

Nie masz nic cenniejszego niż własny umysł. Jest zawsze przy tobie, ale jego najbardziej zadziwiająca potęga stanie się twoja dopiero wtedy, gdy nauczysz się z niego korzystać. Jak już wiesz, istnieją dwa obszary działania umysłu: sfera świadoma, czyli racjonalna, oraz podświadoma, czyli irracjonalna. Procesy myślenia zachodzą w świadomości, a podświadomość przejmuje myśli i nadaje im kształt. Podświadomość jest siedliskiem emocji i zawiaduje wszelką twórczością. Jeżeli twoje myśli są dobre, wyniknie z nich dobro; jeżeli masz złe myśli, wyniknie z nich coś złego. W ten sposób funkcjonuje umysł.

Zapamiętaj więc, że gdy podświadomość zaakceptuje jakiś pomysł, natychmiast zaczyna go realizować. Jest to równie zadziwiające i fascynujące, jak to, że podświadomość urzeczywistnia zarówno dobre, jak i złe myśli. Dlatego, myśląc negatywnie, powodujesz niepowodzenia, rozczarowania

i nieszczęścia. Gdy jednak twoje myśli są harmonijne i twórcze, jesteś zdrowy, odnosisz sukcesy i dobrze ci się powodzi.

Jeśli przyswoisz sobie właściwy sposób myślenia i odczuwania, z całą pewnością zaznasz spokoju ducha i zdrowia fizycznego. Cokolwiek będziesz uważać za już urzeczywistnione, podświadomość podchwyci to i spełni. Do ciebie należy przekonanie podświadomości, by zaakceptowała twoje myśli. Gdy tak się stanie, zapewni ci ona upragnione zdrowie, spokój i powodzenie. Ty wydajesz rozkazy i rozporządzenia, a podświadomość skwapliwie je wykonuje.

Prawo umysłu jest następujące: reakcja, czyli odpowiedź, jaką otrzymujesz od podświadomości, zależy od natury twoich świadomych myśli i wyobrażeń.

Psychologowie i psychiatrzy zwracają uwagę na to, że wszelkie przesyłane do podświadomości myśli pozostawiają ślady w komórkach mózgowych. Gdy jakieś wyobrażenie trafi do podświadomości, ona bezzwłocznie je urzeczywistnia, wykorzystując twoją wiedzę i umiejętność kojarzenia. Czerpie przy tym z twojej wewnętrznej skarbnicy Nieskończonej Mocy, Energii i Mądrości oraz korzysta z wszystkich praw natury. Czasami rozwiązuje twoje problemy natychmiast, kiedy indziej zabiera jej to całe dni, tygodnie lub jeszcze więcej czasu. Jej ścieżki są nieodgadnione.

Czym się różni świadomość od podświadomości

Musisz stale pamiętać, że świadomość i podświadomość to nie dwa odrębne umysły, ale dwa obszary działania jednego umysłu. Proces myślenia zachodzi w świadomości, czyli w rozumie. To

tutaj dokonujesz wyborów. Wybierasz książki, które chcesz przeczytać, miejsce zamieszkania, towarzysza życia. Wszystkie decyzje podejmujesz świadomie. Wewnętrzne procesy organizmu są natomiast niezależne od twojej woli. To podświadomość kieruje funkcjami trawienia, krążeniem krwi, oddychaniem.

Podświadomość akceptuje wszystko, co jej wpajasz i w co świadomie wierzysz. W przeciwieństwie do świadomości nie rozumuje logicznie i nie miewa zastrzeżeń. Jest jak gleba, która przyjmuje wszelkie nasiona, dobre i złe. Nasionami zaś są myśli. Myśli negatywne, destrukcyjne plenią się w podświadomości i prędzej czy później wydadzą owoce, które ujawnią się w twoim życiu pod postacią przykrych przeżyć i wydarzeń.

Pamiętaj, że podświadomość nie docieka, czy twoje myśli są dobre, czy złe, słuszne, czy błędne. Ona tylko reaguje zgodnie z naturą twoich myśli i wyobrażeń. Jeśli uznasz, że coś jest prawdą, choć w rzeczywistości jest to pogląd błędny, podświadomość go przyjmie za słuszny i spowoduje określone skutki.

Eksperymenty psychologów

Psycholodzy i inni badacze prowadzą niezliczone doświadczenia na ludziach pozostających w transie hipnotycznym. Dowodzą one, że podświadomość nie przeprowadza selekcji i porównań niezbędnych w świadomym procesie myślowym. Akceptuje każdą sugestię, niezależnie od tego, czy jest ona słuszna, czy fałszywa. Przyjąwszy ją, reaguje zgodnie z jej naturą.

Nietrudno wykazać, jak bardzo podświadomość jest podatna na wpływy. Wystarczy, by wprawny hipnotyzer wmówił badanej

osobie, że jest ona Napoleonem Bonaparte lub nawet psem czy kotem, a przekonująco zacznie odgrywać tę rolę. Utożsami się z nią, uwierzywszy bez reszty hipnotyzerowi. Jej osobowość chwilowo ulegnie całkowitej przemianie.

Zahipnotyzowanemu człowiekowi można wmówić, że swędzą go plecy, że leci mu krew z nosa, że jest marmurowym posągiem, że dygoce z zimna na wielkim mrozie. Za każdym razem podda się on sugestii i będzie się zachowywał odpowiednio do swojej roli, całkowicie nieświadom tego, iż rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Te proste przykłady ilustrują różnicę między świadomie rozumującym umysłem a podświadomością, która jest bezosobowa, bezkrytyczna i przyjmuje za prawdę wszystko, w co uwierzy świadomość. Dlatego niezbędne jest myślenie wybiórcze, dopuszczanie do siebie wyłącznie myśli dobrych, uzdrawiających, inspirujących, radosnych i niosących szczęście.

Co oznaczają terminy „umysł subiektywny” i „umysł obiektywny”

Świadomość bywa czasami określana mianem „umysłu obiektywnego”, ponieważ zajmuje się ona obiektami należącymi do świata zewnętrznego. Umysł obiektywny uświadamia sobie świat istniejący obiektywnie, o którym czerpie wiedzę za pomocą pięciu zmysłów. Dzięki umysłowi obiektywnemu kontaktujesz się z otoczeniem. Zdobywasz wiedzę, posługując się zmysłami. Umysł obiektywny uczy się poprzez obserwację, doświadczenie i kształcenie. Jak już podkreślałem, najważniejszą funkcją umysłu obiektywnego jest logiczne rozumowanie.

Załóżmy, że jesteś jednym z setek tysięcy turystów, którzy każdego roku przybywają do Kolorado, by zobaczyć Wielki Kanion. Patrząc na jego niewiarygodną głębokość, skomplikowaną rzeźbę formacji skalnych, grę kolorów na warstwach rozmaitych osadów, niewątpliwie doszedłbyś do wniosku, że jest to jeden z najwspanialszych cudów świata. Tak właśnie działa umysł obiektywny.

Podświadomość natomiast określana bywa mianem „umysłu subiektywnego". Umysł subiektywny postrzega świat zewnętrzny nie za pomocą zmysłów, lecz poprzez intuicję. Jest on siedliskiem emocji i archiwum wspomnień. Podświadomość spełnia swoje najważniejsze zadania wtedy, gdy fizyczne zmysły nie działają. Inaczej mówiąc, jej inteligencja dochodzi do głosu, gdy umysł obiektywny jest wyłączony lub w stanie drzemki.

Umysł subiektywny widzi, nie posługując się narządem wzroku. Ma zdolność jasnowidzenia i jasnosłyszenia: może widzieć i słyszeć to, co dzieje się gdzieś indziej, nie w najbliższym otoczeniu. Umysł subiektywny potrafi opuścić ciało człowieka, udać się w dalekie kraje i powrócić z dokładnymi i wiarygodnymi informacjami. Dzięki umysłowi subiektywnemu umiemy czytać w cudzych myślach, poznawać treść zapieczętowanych listów i zawartość dysków komputerowych.

Poznawszy wzajemne oddziaływanie umysłu obiektywnego i subiektywnego, będziemy w stanie przyswoić sobie sztukę prawdziwej modlitwy.

Podświadomość nie potrafi myśleć logicznie tak jak umysł świadomy

Podświadomość nie podważa prawdziwości informacji, nie roztrząsa i nie dyskutuje. Jeśli podasz jej błędną informację, przyjmie ją jako prawdziwą, a następnie zacznie pracować nad przekształceniem jej w rzeczywistość. W końcu nawet *błędne informacje* zrealizują się jako sytuacje, przeżycia i zdarzenia.

Wszystko, co ci się dotychczas przydarzyło, było wynikiem myśli, które wpoiłeś podświadomości, wierząc, że są prawdziwe. Jeśli przekazywałeś jej złe lub błędne pomysły, musisz je bezzwłocznie poprawić. Najskuteczniejszą metodą jest myślenie twórcze i harmonijne. Powtarzaj takie myśli jak najczęściej, a przenikną one do podświadomości, która je zaakceptuje. Ponieważ podświadomość jest siedliskiem nawyków, zmiana sposobu myślenia przyniesie poprawę jakości życia.

Stały sposób myślenia pozostawia w podświadomości głębokie ślady. Jeżeli będziesz rozmyślał o tym, co piękne, harmonijne, pełne spokoju i konstruktywne, podświadomość odpowie, stwarzając ci harmonijne, spokojne warunki.

Czy dotychczas oddawałeś się negatywnym myślom pełnym lęku, niepokoju i zmartwień? Oto lekarstwo. Uwierz w moc podświadomości i zacznij jej wpajać wyobrażenia wolności, beztroski, szczęścia i pełni zdrowia. Twoja podświadomość, twórcza i zjednoczona ze źródłem boskości, zacznie urzeczywistniać to, o czym ją usilnie przekonujesz.

Potęga sugestii

Wiesz już, że świadomość pełni funkcję odźwiernego. Jednym z jej zadań jest niedopuszczanie fałszywych wyobrażeń do

podświadomości. Podświadomość bowiem podlega podstawowemu prawu umysłu: jest bardzo podatna na sugestię.

Wiemy już, że podświadomość nie dokonuje porównań i nie ocenia. Nie myśli samodzielnie i nie rozumuje. Te umiejętności ma świadomość. Podświadomość po prostu reaguje na wrażenia przekazywane jej przez świadomość. Podświadomość nie wnioskuje i nie dokonuje wyborów, bierze wszystko za dobrą monetę.

Sugestia ma niezwykłą siłę. Wyobraź sobie, że jesteś na pokładzie okrętu, który kołysze się na wysokich falach. Podchodzisz do wystraszonej kobiety i mówisz: „Nie wygląda pani najlepiej. Strasznie pani blada! Wydaje mi się, że zaraz pani zwymiotuje. Odprowadzić panią do kabiny?".

Pasażerka faktycznie robi się blada. Twoja sugestia wzmaga jej własne obawy i złe przeczucia. Pozwala ci się odprowadzić do kabiny. A tam twoja negatywna sugestia, którą kobieta przyjęła, staje się faktem.

Rozmaite reakcje na tę samą sugestię

Należy zdawać sobie sprawę z tego, że różne osoby będą różnie reagowały na tę samą sugestię. Dzieje się tak dlatego, że ich podświadomość została inaczej uwarunkowana.

Wyobraźmy sobie, że na kołyszącym się statku zwracasz się do członka załogi: „Hej, bracie. Kiepsko mi wyglądasz. Nie wydaje ci się, że zaraz puścisz pawia?".

Zależnie od temperamentu marynarz potraktuje to jako żart albo powie ci, żebyś się zmywał. Twoja sugestia nie zrobi na nim najmniejszego wrażenia, ponieważ trafiłeś na odpornego na

chorobę wilka morskiego. Nie wywoła u niego strachu ani niepokoju, lecz natrafi na pewność siebie, od której odbije się niczym groch od ściany.

Słownik wyrazów obcych definiuje sugestię jako „wywieranie wpływu na czyjeś zachowanie się i myśli za pomocą hipnozy albo siłą przekonywania lub autorytetu". Jest to proces psychiczny, w wyniku którego myśl lub pomysł zostają przyjęte lub zrealizowane. Pamiętaj, podświadomość nie da sobie narzucić sugestii sprzecznej z wolą świadomości. Świadomość potrafi przeciwstawić się sugestii.

Marynarz nie przestraszył się, że ulegnie chorobie morskiej. Był przekonany, że jest na nią odporny, więc negatywna sugestia nie mogła wzbudzić w nim strachu. Ale pasażerka już i tak bała się, że zwymiotuje, dlatego twoja sugestia na nią podziałała.

Wszyscy mamy jakieś wewnętrzne obawy, przekonania i opinie, które nami kierują i rządzą. Takie wewnętrzne sugestie same w sobie nie mają mocy sprawczej, nabierają jej dopiero wtedy, gdy w nie uwierzymy i je zaakceptujemy. Kiedy to się stanie, podświadomość zaczyna działać zgodnie z tą sugestią.

Jak pewien człowiek stracił rękę

Przez wiele lat wygłaszałem wykłady dla Forum Prawdy w londyńskim Caxton Hall. Instytucję tę sam założyłem. Kierująca nią doktor Evelyn Fleet opowiedziała mi kiedyś o pewnym mężczyźnie, którego córka chorowała na artretyzm i łuszczycę. Próbowali rozmaitych terapii, ale bezskutecznie. Ojciec był zrozpaczony. Wciąż powtarzał sobie i przyjaciołom: „Oddałbym prawą rękę, byleby tylko moja córka wyzdrowiała".

Pewnego dnia rodzina wybrała się na przejażdżkę samochodem. Jej samochód zderzył się czołowo z innym autem i ojciec stracił w wypadku prawą rękę. Po powrocie ze szpitala stwierdził, że dolegliwości skórne i artretyzm córki zniknęły.

Z powyższego przykładu wynika, że należy wpajać podświadomości jedynie pomyślne, dobroczynne sugestie, które leczą, koją i uszczęśliwiają. Pamiętaj, podświadomość nie zna się na żartach. Wszystko traktuje poważnie i łapie cię za słowa.

Jak pozbyć się strachu, stosując autosugestię

Termin „autosugestia" oznacza wpływanie na samego siebie za pomocą określonych celowych myśli oraz wyobrażeń. Autosugestia, tak jak każde narzędzie, potrafi pomóc, gdy się ją właściwie stosuje, lub zaszkodzić, gdy się jej użyje nieprawidłowo.

Janet R. była utalentowaną młodą śpiewaczką. Zaproponowano jej, by się ubiegała o ważną rolę w przedstawieniu operowym. Bardzo chciała wziąć udział w przesłuchaniu, ale jednocześnie obawiała się go.

Poprzednio trzykrotnie brała udział w przesłuchaniach i wszystkie skończyły się niepowodzeniem z powodu paraliżującego ją strachu. Miała cudowny głos, ale powtarzała sobie: „Jak przyjdzie co do czego, mój głos będzie brzmiał okropnie. Nigdy nie dostanę tej roli. Nie spodobam im się. Będą się zastanawiać, dlaczego zgłosiłam się na przesłuchanie. Pójdę tam, ale i tak nic z tego nie będzie".

Podświadomość śpiewaczki uznała tę negatywną autosugestię za polecenie. Postępując zgodnie z życzeniem, stwarzała odpowiednie ku temu sytuacje. Przyczyną tego stanu rzeczy była

autosugestia niezamierzona. Obawy śpiewaczki przemieniły się w emocje, które następnie zostały urzeczywistnione.

W końcu śpiewaczce udało się przezwyciężyć negatywną autosugestię, gdy przeciwstawiła jej autosugestię pozytywną. Trzy razy dziennie odgradzała się od otoczenia. Zamykała się w pustym pokoju. Tam sadowiła się w wygodnym fotelu, rozluźniała się i zamykała oczy. W ten sposób uspokajała nie tylko ciało, ale i umysł, bowiem fizyczny bezruch odpręża również umysł, który dzięki temu staje się bardziej podatny na sugestię.

W tym stanie odprężenia powtarzała sobie: „Śpiewam zachwycająco. Jestem pewna siebie, spokojna i pogodna". Wypowiadała te zdania pięć do dziesięciu razy, spokojnie, powoli i żarliwie. Taki seans odbywała trzy razy w ciągu dnia oraz tuż przed snem.

Po tygodniu zyskała równowagę i opanowanie, stała się pewna siebie i pełna wiary. Gdy nadszedł dzień przesłuchania, wprawiła słuchaczy w zachwyt i dostała wymarzoną rolę.

> **Zaplanuj sobie dokładnie, w jaki sposób przedstawisz podświadomości swoje prośby i pragnienia.**
>
> **Nigdy nie mów: „Nie potrafię". Pozbądź się strachu, zastępując myśl negatywną twierdzeniem pozytywnym: „Dzięki mocy podświadomości mogę zrobić wszystko, cokolwiek zechcę".**

Odzyskana pamięć

Pewna siedemdziesięciopięcioletnia kobieta zawsze była dumna ze swojej doskonałej pamięci. Tak jak każdemu zdarzało jej się od czasu do czasu o czymś zapomnieć, ale nie przejmowała się tym.

W miarę upływu lat zaczęła się jednak niepokoić. Ilekroć o czymś zapomniała, mówiła sobie: „Starzeję się i tracę pamięć”.

Na skutek tej negatywnej autosugestii faktycznie coraz częściej o czymś zapominała. Była bliska rozpaczy. Na szczęście zdała sobie sprawę z tego, że działa na własną niekorzyść. Postanowiła odwrócić ten proces.

Ilekroć korciło ją, by pomyśleć: „Tracę pamięć”, powstrzymywała się. Mało tego, zaczęła sugerować sobie coś zupełnie innego. Kilka razy dziennie stosowała sugestię pozytywną. Powtarzała sobie:

> Moja pamięć z każdym dniem staje się coraz lepsza. Zawsze zapamiętuję wszystko, co może mi się przydać. Z łatwością zachowuję w pamięci wszelkie wrażenia. Gdy chcę sobie coś przypomnieć, natychmiast i z łatwością odnajduję to w pamięci. Codziennie obserwuję poprawę. Wkrótce moja pamięć stanie się lepsza niż kiedykolwiek.

Po trzech tygodniach jej pamięć wróciła do normy.

Jak pewien człowiek zapanował nad swoim gwałtownym usposobieniem

Hugh D. miał bardzo wybuchowy temperament i nie panował nad sobą. Zgłosił się do mnie, gdyż zaczął mieć kłopoty w pracy, a jego małżeństwu groził rozpad. Skłonność do irytacji niepokoiła go, ale gdy ktoś usiłował mu pomóc, wybuchał niepohamowaną złością. Wmawiał sobie, że ludzie czepiają się go, więc musi się bronić.

Poradziłem mu, żeby pokonał tę negatywną autosugestię sugestią pozytywną. W tym celu trzy razy dziennie – rano,

w południe i przed snem – miał sobie powtarzać następujące afirmacje:

> Moje usposobienie się poprawia. Dobry humor, radość, zadowolenie i wesołość to normalny stan mego umysłu. Z każdym dniem staję się coraz bardziej wyrozumiały i wielkoduszny. Moja życzliwość i pogoda ducha udzielają się innym. Zadowolenie, poczucie szczęścia i radość to trwały stan mego ducha. Jestem za to wdzięczny.

Po miesiącu jego żona oraz współpracownicy spostrzegli, że o wiele łatwiej znajdują z nim wspólny język.

Heterosugestia

Termin „heterosugestia” oznacza sugestię pochodzącą od drugiej osoby. Siła sugestii od niepamiętnych czasów ma wielki wpływ na życie i sposób myślenia ludzi na całym świecie. Ustrój polityczny, religia i zwyczaje oddziałują za pośrednictwem heterosugestii.

Siła sugestii bywa przydatna, by zapanować nad samym sobą. Można jednak posłużyć się nią, aby narzucić władzę ludziom, którzy nie znają praw rządzących umysłem. Jeśli używa się jej konstruktywnie, jest wspaniała i może zdziałać cuda. Jeśli jednak nadużywa się jej w złych celach, staje się destruktywnym i zgubnym narzędziem, sprowadzającym na ludzi nędzę, niepowodzenia, cierpienie, choroby i nieszczęścia.

Czy pogodziłeś się z sugestiami negatywnymi?

Od chwili narodzin jesteśmy bombardowani negatywnymi sugestiami. Nie wiedząc, jak się im przeciwstawić, podświadomie

godzimy się z nimi i doświadczamy ich skutków.

Oto przykłady sugestii negatywnych:

- Nie potrafisz.
- Nigdy do niczego nie dojdziesz.
- Nie wolno!
- Nie uda ci się.
- Nie masz najmniejszych szans.
- Nigdy nie masz racji.
- To bez sensu.
- Nieważne, co potrafisz, liczą się znajomości.
- Świat schodzi na psy.
- Nie warto się wysilać, nikomu na niczym nie zależy.
- Po co to wszystko.
- Jesteś na to za stary.
- Jest coraz gorzej.
- Życie to udręka.
- Miłość jest dobra dla gołąbków.
- I tak nie wygrasz.
- Uważaj, bo się zarazisz.
- Ludziom nie można ufać.

Przyjmując do siebie tego rodzaju cudze sugestie, sprawiasz, że się urzeczywistniają w twoim życiu. Będąc dzieckiem, nie umiałeś się przed nimi bronić, zwłaszcza gdy pochodziły od ludzi, którzy byli dla ciebie autorytetem. Byłeś wobec nich bezsilny. Działanie

umysłu, zarówno świadomości, jak i podświadomości, stanowiło dla ciebie tajemnicę.

Teraz jednak możesz dokonywać wyborów. Możesz się uciec do autosugestii konstruktywnej, czyli terapii odnawiającej, aby pozbyć się negatywnych wyobrażeń wpojonych w przeszłości. Najpierw musisz sobie zdać sprawę ze szkód, jakie powodują oddziałujące na ciebie sugestie płynące z zewnątrz. Mogły bowiem stworzyć w tobie modele zachowań, które teraz powodują problemy i niepowodzenia w twoim życiu osobistym i zawodowym. Autosugestia konstruktywna uwolni cię od negatywnych uwarunkowań, które w przeciwnym razie przeszkadzałyby ci w rozwoju.

Broń się przed negatywnymi sugestiami

Sięgnij po gazetę lub włącz telewizor. Usłyszysz i przeczytasz o niezliczonych zdarzeniach, które wzbudzą w tobie poczucie bezsensu, strachu, niepokoju, gniewu i wszechogarniającej beznadziei. Dopuszczając je do siebie, tracisz chęć do życia. Gdy jednak zdasz sobie sprawę z tego, że wcale nie musisz ich przyjmować, doznasz wielkiej ulgi. Możesz przecież przeciwstawić się tym negatywnym wpływom, wpajając podświadomości autosugestie konstruktywne.

Sprawdzaj regularnie, czy otaczający cię ludzie usiłują wpoić ci negatywne sugestie. Nie musisz się poddawać ich niszczycielskiemu wpływowi. Wystarczająco nacierpieliśmy się przez nie w dzieciństwie, młodości i w wieku dojrzałym. Przypomnij sobie rodziców, przyjaciół, krewnych, nauczycieli i współpracowników bombardujących cię negatywnymi

sugestiami. Przemyśl ich krytyczne uwagi, a odkryjesz, że to nic innego jak tylko slogany, służące do tego, by cię zastraszyć i zapanować nad tobą.

Heterosugestię stosuje się w każdej rodzinie, w każdym biurze, w każdej fabryce i w każdej organizacji. Przekonasz się, że służy ona wyłącznie temu, byś myślał, odczuwał i postępował, jak chcą inni, dla ich korzyści, często ze szkodą dla ciebie.

Jak sugestia zabiła pewnego człowieka

Jeden z moich dalekich krewnych odwiedził w Indiach wróżkę, która powiedziała mu, że jest chory na serce, i przepowiedziała mu śmierć, gdy nastąpi nów księżyca.

Krewny wpadł w przerażenie. Powiadomił całą rodzinę o swojej rychłej śmierci, spotkał się z prawnikiem i uporządkował swoje sprawy oraz sporządził testament. Gdy usiłowałem mu wyperswadować to przekonanie, odparł, że wróżka ta słynie z zadziwiającej wiedzy okultystycznej. Potrafi sprowadzić na ludzi wielkie szczęście lub katastrofę. Wierzył jej bez reszty.

W miarę upływu czasu stawał się coraz bardziej zamknięty w sobie. Jeszcze miesiąc wcześniej był szczęśliwym, zdrowym, pełnym sił i krzepkim mężczyzną. Teraz stał się inwalidą. W przepowiedzianym dniu doznał ataku serca. Zmarł, nie zdając sobie sprawy z tego, że sam sprowadził na siebie śmierć.

Wielu z nas słyszało podobne historie i drżało na myśl o tym, że w świecie działają tajemnicze siły, nad którymi nie mamy władzy. Owszem, w świecie działają siły, ale nie są one ani tajemnicze, ani niepodlegające naszej kontroli. Mój krewny sam się zabił, pozwalając, by do jego podświadomości wtargnęła potężna

sugestia. Wierzył w moc wróżki, więc bez reszty poddał się jej przepowiedni.

Przyjrzyjmy się temu zdarzeniu z punktu widzenia człowieka, który wie, jak działa podświadomość. *Podświadomość przyjmie za prawdę wszystko, w cokolwiek świadomie uwierzymy, i odpowiednio na to zareaguje.* Mój krewny, idąc do wróżki, był w stanie podatnym na sugestię. Wróżka podsunęła mu negatywną sugestię, a on ją przyjął. Wpadł w przerażenie. Bezustannie wmawiał sobie z przekonaniem, że umrze w czasie najbliższego nowiu. Opowiadał o tym wszystkim dokoła i przygotowywał się na śmierć. Przyczyną zgonu stały się przyjęte przez podświadomość strach i pewność rychłej śmierci.

Kobieta, która przepowiedziała mu śmierć, nie miała żadnej mocy. Jej sugestia sama w sobie nie byłaby w stanie spowodować śmierci. Gdyby mój krewny znał prawa rządzące umysłem, odrzuciłby negatywną sugestię i nie przejmowałby się słowami wróżki. Żyłby dalej, zajmując się swoimi sprawami, żywiąc niewzruszone przeświadczenie, że kierują nim wyłącznie jego własne myśli i uczucia. Przepowiednia wróżki odbiłaby się od niego niczym gumowa piłka od pancernego działa. Z łatwością zneutralizowałby negatywną sugestię, nie pozwalając wyrządzić sobie najmniejszej krzywdy. Mój krewny pozwolił się zabić, bo nie dysponował odpowiednią wiedzą i świadomością.

Cudze sugestie nie mają nad tobą władzy. Zyskują ją dopiero wtedy, gdy podchodzisz do nich z wiarą i przekonaniem, gdy je do siebie dopuszczasz. Wtedy stają się twoimi własnymi myślami, a podświadomość je urzeczywistnia.

Pamiętaj, że masz prawo wyboru. Wybieraj życie! Wybieraj miłość! Wybieraj zdrowie!

Co wynika z przesłanki

Filozofowie i logicy od czasów starożytnych zajmują się sposobem rozumowania noszącym nazwę *sylogizmu*. Nasz umysł rozumuje za pomocą sylogizmów. Oznacza to, że jeśli świadomie przyjmiesz jakąś przesłankę za prawdziwą, podświadomość również uzna ją za prawdę. Jeśli twoje założenia są prawdziwe, wniosek *musi* być prawdziwy.

Na przykład:

- Wszystko, co zostało stworzone, zmienia się i przemija.
- Piramidy egipskie zostały stworzone.
- Dlatego piramidy ulegną zmianie i przeminą.

Albo inny przykład:

- Każda cnota jest chwalebna.
- Uprzejmość jest cnotą.
- Dlatego uprzejmość jest chwalebna.

W obydwu przykładach pierwsze stwierdzenie, warunek logiczny, czyli przesłanka, jest prawdziwe, a zgodnie z prawem logiki ze słusznego założenia można wyciągnąć tylko słuszny wniosek.

Po jednym z wykładów na temat praw rządzących umysłem, które wygłaszałem w nowojorskim ratuszu, podszedł do mnie pewien profesor uniwersytetu. „Moje życie legło w gruzach.

Straciłem zdrowie, majątek, przyjaciół. Cokolwiek zrobię, obraca się na moją niekorzyść" – oznajmił.

Odparłem, że wszystkie jego problemy logicznie i bezpośrednio wynikają z destruktywnej przesłanki. Aby odmienić swoje życie, musi teraz stworzyć nową przesłankę i uparcie przy niej trwać w myślach. Musi myśleć z niezachwianym przekonaniem, że Nieskończona Inteligencja jego podświadomości poprowadzi go ku pomyślności duchowej, psychicznej i materialnej. Zapewniłem go, że gdy nabierze takiego przeświadczenia, podświadomość automatycznie przywróci mu zdrowie, pomoże odzyskać spokój ducha i pokieruje jego decyzjami.

Zgodnie z moimi zaleceniami, profesor sformułował następującą przesłankę:

> We wszystkim kieruje mną Nieskończona Inteligencja. Cieszę się doskonałym zdrowiem, a moim ciałem i umysłem rządzi Prawo Harmonii. Moim udziałem są piękno, miłość, spokój i obfitość. Całym moim życiem rządzą zasady słusznego postępowania i porządek boży. Wiem, że moja przesłanka opiera się na prawdach życia. Wiem, czuję i wierzę, że moja podświadomość stosownie zareaguje na to, co świadomie myślę.

Wkrótce potem napisał do mnie: „Powtarzałem sobie te słowa kilka razy dziennie, powoli, spokojnie i z miłością. Wiem, że wniknęły głęboko w moją podświadomość. Jestem przekonany, że zaowocują zgodnie z prawami umysłu. Bardzo dziękuję za poświęcony mi czas. Pragnę dodać, że moje życie pod każdym względem już zmienia się na lepsze. To działa!".

Podświadomość nie miewa zastrzeżeń

Podświadomość jest nieskończenie mądra i zna odpowiedzi na wszystkie pytania. Nie wie jednak, że wszystko wie. Nie miewa zastrzeżeń i nie dyskutuje. Nie powie ci: „Nie sugeruj mi takich pomysłów".

Jeżeli myślisz: „Tego nie potrafię", „Jestem na to za stary", „Nie mogę się tego podjąć", „Urodziłem się pod złą gwiazdą", „Nie mam wystarczającego poparcia", wpajasz swojej podświadomości te negatywne wyobrażenia, a ona stosownie na nie reaguje. Sam się odgradzasz od szczęścia. Sprowadzasz we własne życie niedostatek, ograniczenia i rozczarowania.

Jeżeli w sposób świadomy piętrzysz przed sobą przeszkody, bariery i utrudnienia, sam się pozbawiasz mądrości i inteligencji zamieszkujących twoją podświadomość. W rzeczywistości bowiem mówisz, że podświadomość nie jest w stanie rozwiązać twoich problemów. Taka postawa prowadzi do blokady emocjonalnej, która pociąga za sobą choroby i skłonności do nerwicy.

Aby urzeczywistnić pragnienia i przezwyciężyć rozgoryczenie, kilka razy dziennie powtarzaj z przekonaniem poniższą afirmację:

> Nieskończona Inteligencja, która obudziła we mnie to pragnienie, kieruje mną i wskaże mi najlepszy sposób osiągnięcia moich celów. Wiem, że mądrość zamieszkująca w głębi mojej podświadomości reaguje na to, co czuję i czego się domagam, i urzeczywistni wszystkie moje pragnienia. Dzieje się to w atmosferze harmonii, równowagi i spokoju.

Jeśli zaś wmawiasz sobie: „Nie ma wyjścia, jestem zgubiony, nie dam rady, jestem do niczego", nie otrzymasz pomocy ani pozytywnej reakcji od podświadomości. Chcąc, żeby podświadomość cię wspierała, musisz się do niej zwrócić

z bezpośrednią prośbą. Podświadomość i tak stale dla ciebie pracuje; kontroluje bicie serca i kieruje oddychaniem. To ona leczy i zabliźnia wszelkie rany, uruchamiając skomplikowane procesy zdrowienia. Podświadomość zawsze wspomaga życie, dba o ciebie, chroni cię i osłania.

Podświadomość ma własny rozum, ale posłusznie akceptuje twój sposób myślenia i kieruje się twoimi wyobrażeniami. Jeśli szukasz rozwiązania jakiegoś problemu, podświadomość ci w tym pomoże, ale tylko wtedy, gdy świadomie dokonasz oceny sytuacji i podejmiesz właściwą decyzję. Musisz pamiętać, że podświadomość zna odpowiedź. Jeśli powiesz: „Z tej sytuacji chyba nie ma wyjścia, w głowie mi się mąci, dlaczego podświadomość mi nic nie podpowiada?", zneutralizujesz swoją modlitwę. Zużywasz energię, lecz nie posuwasz się naprzód, zupełnie jak maszerujący w miejscu żołnierz.

Uspokój rozbiegane myśli, odpręż się i z przekonaniem wypowiedz następującą afirmację:

> Moja podświadomość zna odpowiedź. Zaraz zareaguje na moje myśli. Dziękuję za to, że Nieskończona Inteligencja mojej podświadomości wie wszystko i już podsuwa mi najlepsze rozwiązanie. Moje niezachwiane przekonanie wyzwala teraz nieograniczoną potęgę podświadomości. Cieszę się z tego.

PODSUMOWANIE

1. Myśl pozytywnie, o rzeczach dobrych, a staną się rzeczywistością. Nie myśl o tym, co złe, aby się nie urzeczywistniło. W każdej chwili życia jesteś tym, co myślisz.

2. Podświadomość nie dyskutuje. Akceptuje to, co postanowi świadomość. Jeśli powiesz: „Nie stać mnie na to”, podświadomość postara się, by tak było faktycznie. Myśl pozytywnie: „Kupię to. Tak postanowiłem”.

3. Masz wolność wyboru. Zawsze wybieraj zdrowie i szczęście. Od ciebie zależy, czy będziesz życzliwy, czy niechętny. Bądź uczynny, radosny, przyjacielski, kochający, a świat odpłaci ci tym samym. Oto najlepszy sposób rozwijania osobowości.

4. Świadomość pełni funkcję odźwiernego. Jej głównym zadaniem jest chronienie podświadomości przed szkodliwym wpływem. Uwierz, że może ci się przydarzyć coś dobrego, że właśnie się przydarza. Największą siłą jest możliwość wyboru. Wybierz szczęście i dostatek.

5. Cudze sugestie i opinie nie mogą ci zaszkodzić. Władzę nad tobą ma tylko twoja własna myśl. Odrzucaj cudze myśli i stwierdzenia. Dopuszczaj do siebie tylko to, co pozytywne. Do ciebie należy decyzja.

6. Waż słowa. Za każde złe słowo przyjdzie ci zapłacić. Nigdy nie mów: „To się nie uda”, „Wyleją mnie z pracy”, „Nie mam na czynsz”. Podświadomość nie zna się na żartach. Urzeczywistni wszystko, co pomyślałeś i powiedziałeś.

7. Umysł nie jest zły. Siły natury nie bywają złe. Od ciebie zależy, jak się nimi posługujesz. Używaj umysłu po to, by obdarzać ludzi życzliwością, nieść im pomoc, zachęcać do czynienia dobra.

8. Nigdy nie mów: „Nie potrafię”. Pozbywaj się obaw, mówiąc: „Dzięki potędze podświadomości mogę dokonać wszystkiego, co zechcę”.

9. Myśl w zgodzie z wiecznymi prawami i zasadami. Nie ulegaj strachowi, ignorancji i przesądom. Nie pozwól, by ci dyktowano, co masz myśleć. Kieruj się własnym rozsądkiem, sam o sobie decyduj.

10. Jesteś panem swojej duszy (podświadomości) i swego losu. Pamiętaj, masz wolność wyboru. Wybieraj życie! Wybieraj miłość! Wybieraj zdrowie! Wybieraj szczęście!

11. Podświadomość przyjmie i urzeczywistni wszystko, w cokolwiek wierzy świadomość. Uwierz w pomyślność, w przewodnictwo boże, w słuszność własnych decyzji i we wszelkie dobrodziejstwa!

> **Wyobrażając sobie końcowy rezultat, sprawiasz, że podświadomość zareaguje, urzeczywistniając to wyobrażenie.**

Rozdział 3
Cudotwórcza moc podświadomości

Wiara w to, że możesz zachorować lub że spotka cię coś złego, to głupota. Uwierz, że jesteś zdrowy, dobrze ci się powodzi, wiedziesz spokojne życie pod boską opieką.

Potęga podświadomości jest nieograniczona. Podświadomość inspiruje cię i prowadzi. Przywołuje wszelkie zapamiętane sceny z życia. Zawiaduje biciem serca i krążeniem krwi. Reguluje procesy trawienia, przyswajania i wydalania. Gdy zjesz kromkę chleba, podświadomość przeobrazi go w tkanki mięśni, kości i w krew. Tajemnica tego procesu przekracza zdolność rozumienia najtęższych umysłów. Podświadomość kontroluje wszystkie procesy życiowe i funkcje życiowe organizmu. Zna rozwiązanie wszelkich problemów.

Podświadomość nigdy nie śpi i nie zaznaje wytchnienia. Pracuje bezustannie. Aby przekonać się o jej cudotwórczej mocy, zleć jej przed snem jakieś zadanie. Wkrótce odkryjesz z zachwytem i zdumieniem, że podświadomość wyzwala twoje wewnętrzne siły, które prowadzą do upragnionego celu. W podświadomości

znajduje się źródło mocy i potęgi; dzięki niemu masz dostęp do wszechwładzy, która rządzi światem, wytycza tory planet i rozpala słońce.

Podświadomość jest źródłem twoich ideałów, dążeń i poczynań altruistycznych. Słuchając podświadomości, Szekspir odkrył wielkie prawdy niedostępne w jego epoce zwykłym zjadaczom chleba. Podświadomość natchnęła greckiego rzeźbiarza Fidiasza, by w marmurze i brązie odwzorował swoje wyobrażenia piękna, porządku, symetrii i proporcji. Podświadomość jest bezdenną studnią, z której wielcy artyści czerpią moc budzącą nabożny podziw. To ona inspirowała Rafaela, gdy malował swoje Madonny, i Beethovena, gdy komponował symfonie.

Kiedy wygłaszałem cykl wykładów na uniwersytecie Yoga Forest w Riszikeszu w Indiach, odbyłem długą rozmowę z pewnym chirurgiem z Bombaju. Opowiedział mi zdumiewającą historię o doktorze Jamesie Esdaille´u.

Esdaille był szkockim chirurgiem, który w latach czterdziestych XIX wieku praktykował w Bengalu. Nie znano wówczas jeszcze eteru ani innych nowoczesnych środków do narkozy. W latach 1843–1846 doktor Esdaille przeprowadził około czterystu rozmaitych operacji, takich jak amputacje, usunięcie guzów i nowotworów, zabiegi na oczach, uszach i gardle. Wszystkie te operacje wykonywał pod znieczuleniem psychicznym. Pacjenci opowiadali później, że nie czuli bólu. Nikt nie umarł w trakcie operacji.

Równie zdumiewające jest to, że umieralność pooperacyjna pacjentów Esdaille´a była niezwykle niska. A działo się to, jeszcze zanim zachodni uczeni, tacy jak Ludwik Pasteur czy Joseph

Lister, udowodnili bakteryjne pochodzenie wielu chorób. Nikt wtedy nie wiedział, że pooperacyjne infekcje są skutkiem używania niesterylizowanych instrumentów chirurgicznych. Esdaille przed operacją wprawiał swoich pacjentów w stan hipnozy i sugerował ich podświadomości, że nie rozwinie się żadna infekcja. Dzięki temu pobudzał w ich organizmie procesy zapobiegające zagrażającemu życiu zakażeniu.

Nie do wiary: ponad półtora wieku temu ten szkocki chirurg przebył szmat drogi, aby na drugim końcu świata odkryć tajemnicę cudotwórczej potęgi podświadomości. Budzące bojaźń i radość nadprzyrodzone siły podświadomości, które natchnęły doktora Esdaille´a i które uchroniły jego pacjentów przed śmiertelnym niebezpieczeństwem, mogą inspirować także ciebie.

Podświadomość może sprawić, że uniezależnisz się od czasu i przestrzeni. Może wyzwolić cię od bólu i cierpienia. Potrafi rozwiązać wszelkie problemy. Masz w sobie moc i mądrość, która znacznie wykracza poza twój świadomy intelekt. Nieograniczona moc tej siły i cuda, jakie potrafi sprawić, każą nam wierzyć w potęgę podświadomości.

Podświadomość księgą życia

Wszelkie myśli, przekonania, poglądy, opinie, teorie czy pewniki, które wpoisz na trwałe swojej podświadomości, przejawią się w twoim życiu w postaci sytuacji, zdarzeń i okoliczności. To, co utrwalisz w swoim wnętrzu, znajdzie wyraz w świecie zewnętrznym. Twoje życie ma dwie strony: obiektywną i subiektywną, świadomą i nieświadomą, widzialną i niewidzialną, świat myśli i świat jej przejawów.

Każda myśl zostaje zapisana w korze mózgu, który jest organem świadomego umysłu. Przyjąwszy myśl, twój świadomy, czyli obiektywny, umysł przesyła ją do głębszych warstw mózgu, gdzie myśl zaczyna działać, uzewnętrzniając się w twoich przeżyciach.

Jak już wyjaśniałem, podświadomość nie ma własnego zdania. Posłusznie wykonuje to, co jej nakażesz, a wnioski i opinie świadomości uznaje za ostateczne. Dlatego można powiedzieć, że żyjesz według tego, co zostało zapisane w księdze, jaką jest twoja podświadomość. Amerykański filozof Ralph Waldo Emerson powiedział kiedyś: „Człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień".

Każde *wpojone* podświadomości wrażenie zostaje *uzewnętrznione*

Ojciec psychologii amerykańskiej William James powiedział kiedyś, że podświadomość ma moc zdolną ruszyć świat z posad. Twoja podświadomość stanowi jedność z Nieskończoną Inteligencją i Nieograniczoną Mądrością. Jej niewyczerpana moc wypływa z ukrytego źródła, jakim jest prawo życia. Podświadomość poruszy niebo i ziemię, aby urzeczywistnić każdą myśl, jaką jej wpoisz. Musimy więc dokładać starań, by wpajać jej wyłącznie myśli dobre i konstruktywne.

Przyczyną chaosu i nędzy na całym świecie jest brak zrozumienia wzajemnych relacji między świadomością i podświadomością. Gdy obie te sfery działają spokojnie, zgodnie, harmonijnie i synchronicznie, efektem jest zdrowie, szczęście, spokój i radość. Gdy świadomość i podświadomość współpracują

w zgodzie i pokoju, nie ma miejsca na choroby czy nieporozumienia.

W czasach starożytności uważano Hermesa Trismegistosa[3] za najsłynniejszego i najpotężniejszego maga. Gdy po wielu wiekach starożytni otwierali jego grobowiec, spodziewali się, że zgodnie z przepowiednią znajdą tam rozwiązanie największej tajemnicy wszech czasów. I tak się stało. Napis na trumnie głosił:

Co wewnątrz, to na zewnątrz;
Co na górze, to na dole.

Innymi słowami, każde podświadome wrażenie uzewnętrznia się na ekranie czasoprzestrzeni. Taką samą prawdę głosili Mojżesz, Izajasz, Jezus, Budda, Zaratustra, Lao-cy i wszyscy oświeceni mędrcy różnych epok. Cokolwiek podświadomie odbierzesz jako prawdę, urzeczywistni się pod postacią sytuacji, okoliczności lub wydarzeń. Działania i emocje muszą się równoważyć. Jako w niebie (w twoim umyśle), tak i na ziemi (w twoim ciele i otoczeniu) – oto wielkie prawo życia.

Prawo akcji i reakcji, spoczynku i ruchu obowiązuje w całej przyrodzie. Jeśli te dwa stany są zbalansowane, panuje harmonia i równowaga. Niechaj twoje życie upływa harmonijnie i rytmicznie w zgodzie z tym prawem. Wpływy i wydatki muszą być zrównoważone, podobnie jak wrażenia i wyrażenia. Wszelkie rozczarowania biorą się z niespełnionych pragnień.

Negatywne, destrukcyjne i nienawistne myśli są źródłem niszczących emocji, które szukają ujścia i muszą być wyrażone. Takie negatywne emocje często uzewnętrzniają się w postaci

wrzodów żołądka, dolegliwości sercowych, nerwic i stanów lękowych.

A ty, co w tej chwili myślisz o sobie? Te wrażenia znajdują wyraz we wszystkich częściach twojej istoty. Twoja żywotność, stan organizmu, sytuacja finansowa, przyjaciele i status społeczny wiernie odzwierciedlają twoją samoocenę. Dzieje się tak zgodnie z podstawowym prawem głoszącym, że to, co wpoisz podświadomości, znajduje wyraz w ciągu całego twego życia.

Myśląc negatywnie, robimy sobie krzywdę. Jak często zdarza ci się ranić samego siebie gniewem, strachem, zazdrością i mściwością? Te groźne trucizny wnikają do podświadomości. A przecież przychodzimy na świat wolni od wszelkich negatywnych postaw i myśli. Odtąd karm podświadomość wyłącznie myślami życiodajnymi, a wymażą one wszelkie pochodzące z przeszłości negatywne nawyki myślowe.

Podświadomość uleczyła nowotwór skóry

Najbardziej przekonującym świadectwem uzdrawiającej mocy podświadomości, jakie ktoś może przedstawić, jest uzdrowienie doświadczone na własnej skórze. Wiele lat temu nabawiłem się złośliwego nowotworu skóry. Odwiedziłem najlepszych lekarzy, ale medycyna nie była w stanie zahamować rozwoju choroby. Nowotwór stawał się coraz groźniejszy.

Aż któregoś dnia pewien mający głęboką znajomość psychologii duchowny wyjaśnił mi ukryte znaczenie Psalmu 139. Przytoczył ten oto fragment:

> Oczy Twoje widziały me czyny
> i wszystkie są spisane w Twej księdze;

dni określone zostały,
chociaż żaden z nich [jeszcze] nie nastał.

(Ps 139[138],16)

Wytłumaczył mi, że określenie „księga” oznacza podświadomość, która z malutkiej pierwotnej komórki stworzyła i ukształtowała wszystkie moje narządy. A ponieważ to podświadomość uformowała moje ciało zgodnie z wpojonym jej wzorem, potrafi je również uleczyć.

Ksiądz ten wskazał na swój zegarek. „Ten zegarek także został stworzony – powiedział. – Zanim jednak stał się materialnym przedmiotem, zegarmistrz musiał go sobie dokładnie wyobrazić. Gdyby zegarek się zepsuł, jego twórca potrafiłby go naprawić lepiej niż ktokolwiek inny”.

Pojąłem, co stara mi się uprzytomnić, uciekając się do powyższej analogii. Otóż podświadomą inteligencję, która mnie stworzyła, przyrównać można do zegarmistrza. Potrafi bowiem uleczyć i przywrócić wszelkie procesy i funkcje organizmu. W tym celu należy wpoić podświadomości ideę doskonałego zdrowia. Wyobrażenie zdrowia będzie przyczyną, zaś skutkiem stanie się moje wyzdrowienie.

Sformułowałem tedy prostą modlitwę:

> Moje ciało i wszystkie jego narządy stworzyła Nieskończona Inteligencja podświadomości. Ona także potrafi mnie uleczyć. Jej mądrość ukształtowała wszystkie moje narządy, tkanki, mięśnie i kości. Ta sama Nieskończona Siła Uzdrowicielska obecna w moim ciele przemienia teraz każdą komórkę mego organizmu i czyni go idealnie zdrowym. Jestem jej wdzięczny za uzdrawianie, które właśnie się odbywa. Dzieła ukrytej we mnie inteligencji twórczej są wspaniałe.

Powyższą modlitwę odmawiałem na głos przez prawie pięć minut, dwa lub trzy razy dziennie. Po jakichś trzech miesiącach moja skóra uległa całkowitemu uleczeniu. Złośliwy nowotwór zniknął. Lekarz był zdumiony, ale ja wiedziałem, co się stało. Wpajałem mojej podświadomości wyobrażenie zdrowia, piękna i doskonałości. W ten sposób usunąłem wszelkie negatywne obrazy i nawyki myślowe, które wcześniej się w niej zagnieździły, powodując chorobę.

W naszym organizmie nie zachodzą żadne zjawiska, których odpowiedniki najpierw nie zaistnieją w umyśle. Ustawicznie nasycając umysł afirmacjami, zmieniasz na korzyść swoje ciało. Oto podstawa wszelkich uzdrowień.

> **Wszystkie choroby powstają w umyśle. W ciele nie pojawia się nic, co nie ma swego odpowiednika w umyśle.**
>
> **Istnieje jeden proces uzdrawiania, a jest nim wiara. Istnieje tylko jedna moc uzdrawiająca, jest nią podświadomość.**
>
> **Odkryj, co cię uzdrawia. Przekonaj się, że właściwe polecenia wydawane podświadomości uleczą twój umysł i ciało.**

Podświadomość steruje wszystkimi procesami fizjologicznymi

Zarówno wtedy, gdy śpisz, jak i wtedy, gdy czuwasz, twoja niestrudzona podświadomość nieustannie steruje wszystkimi życiowymi funkcjami organizmu, nie potrzebując żadnej pomocy ze strony świadomości, sprawiając, że nawet wtedy, gdy śpimy, nasze serce rytmicznie bije, a mięśnie klatki piersiowej i przepony pompują powietrze do płuc. W płucach następuje wymiana produktu przemiany materii, czyli dwutlenku węgla, na świeży

tlen, który jest nam niezbędny do życia. Podświadomość zawiaduje procesami trawiennymi i wydzielaniem gruczołów oraz wszystkimi innymi cudownie złożonymi funkcjami organizmu. Wszystko to dzieje się, zarówno gdy czuwamy, jak i gdy śpimy.

Gdyby ci nakazano pokierować funkcjami organizmu za pomocą świadomości, na pewno by ci się to nie udało; najprawdopodobniej umarłbyś nagłą śmiercią. Funkcje te są bowiem nazbyt skomplikowane i wzajemnie powiązane. Sztuczne płuco, które bywa używane w czasie operacji, jest cudem nowoczesnej techniki medycznej, ale jego działanie jest nieskończenie prostsze od tego, co nasza podświadomość dokonuje rok w rok, przez dwadzieścia cztery godziny na dobę.

Wyobraź sobie, że lecisz nad oceanem samolotem odrzutowym i że wszedłeś do kabiny pilota. Z pewnością nie umiałbyś pokierować samolotem, ale bez wątpienia przeszkodzisz pilotowi i spowodujesz zagrożenie. Podobnie jest ze świadomością, która nie potrafi sterować organizmem, ale może zaburzyć jego prawidłowe funkcjonowanie.

Wszelkie świadome troski, niepokoje, strach i przygnębienie zaburzają funkcjonowanie serca, płuc, żołądka i jelit. Tego rodzaju negatywne nawyki myślowe i wyobrażenia zakłócają bowiem harmonijne funkcjonowanie podświadomości. Środowisko lekarskie od niedawna zaczyna doceniać niebezpieczeństwo chorób spowodowanych stresem.

Gdy czujesz się zaniepokojony i wzburzony, odpręż się, rozluźnij, opanuj rozbiegane myśli. Przemów do podświadomości, powiedz jej, żeby zarządziła spokój, harmonię i wprowadziła porządek boży. Poczujesz wtedy, że wszystkie funkcje organizmu

wracają do normy. Pamiętaj, że do podświadomości należy przemawiać z przekonaniem i autorytatywnie, a ona w odpowiedzi wykona twoje polecenia.

Jak sprawić, by podświadomość nam sprzyjała

Nie zapominaj, że podświadomość pracuje bez wytchnienia. Jest aktywna w dzień i w nocy, niezależnie od tego, czy zdajesz sobie sprawę z jej działania, czy nie. Podświadomość utrzymuje przy życiu i ulepsza twoje ciało, chociaż ty nie dostrzegasz tego wewnętrznego, przebiegającego bezgłośnie procesu. Obcujesz bowiem ze świadomością, a nie z podświadomością. Do ciebie należy utrzymywanie w świadomości wyobrażeń pomyślności oraz myśli o pięknie, prawdzie, uczciwości, sprawiedliwości i harmonii. Zajmij świadomość pozytywnymi wizjami, wierząc głęboko, że podświadomość zawsze urzeczywistnia to, o czym myślisz.

Rura nadaje kształt płynącej przez nią wodzie, tak samo twój sposób myślenia kształtuje twoje życie. Utwierdzaj się w przekonaniu, że przepływa przez ciebie uzdrowicielska moc podświadomości przejawiająca się harmonią, zdrowiem, spokojem, radością i obfitością. Uznaj podświadomość za nad wyraz inteligentnego i miłego towarzysza. Uwierz, że bezustannie przepływają przez ciebie jej siły, ożywiając cię, inspirując i obdarzając wszelkimi dobrodziejstwami. A wtedy tak się stanie, ponieważ każdy otrzymuje to, w co wierzy.

Uzdrowicielska siła podświadomości uleczyła zanik nerwów wzrokowych

Jednym z najsłynniejszych celów pielgrzymek jest położone na południowym zachodzie Francji Lourdes. Tamtejsze archiwum medyczne pełne jest dokumentów dotyczących autentycznych przypadków tak zwanych cudownych uzdrowień. Jednym spośród wielu innych jest przypadek pani Bire, która była niewidoma, a jej nerwy wzrokowe całkowicie zanikły. Udała się na pielgrzymkę do Lourdes i odzyskała wzrok. Lekarze, którzy ją później zbadali, zeznali zgodnie, że nerwy wzrokowe nadal były nieczynne, a jednak widziała! Powtórzone po miesiącu badanie wykazało, że nerwy się zregenerowały.

Jestem całkowicie przekonany, że pani Bire nie ozdrowiała dzięki tamtejszej świętej wodzie. Uleczona została podświadomość niewidomej, reagując na jej wiarę. Podświadomość odpowiedziała zgodnie z oczekiwaniami i myślami pani Bire i użyła swojej uzdrawiającej mocy. Wiara bowiem to nic innego, jak świadoma myśl, oddziałująca na podświadomość, która uznaje ją za prawdę. Przyjęta z przekonaniem prawda automatycznie się urzeczywistnia.

Pani Bire niewątpliwie wyruszyła do Lourdes pełna nadziei i wielkiej wiary w ozdrowienie. Oczekiwała, że odzyska wzrok. Jej podświadomość zareagowała stosownie, uwalniając swe moce uzdrawiające. Umysł subiektywny, który stworzył oczy, potrafi także uleczyć obumarłe nerwy wzrokowe. To, co zasada stwórcza stworzyła, potrafi także odtworzyć. *Każdemu wedle wiary jego.*

Jak przekazywać podświadomości wyobrażenie doskonałego zdrowia

Pewien pastor metodystów, którego poznałem w Johannesburgu, opowiedział mi kiedyś, w jaki sposób pokonał zaawansowanego raka płuc. Przekazywał mianowicie swojej podświadomości wyobrażenie doskonałego zdrowia. Na moją prośbę przesłał mi dokładny opis zastosowanej metody, który zamieszczam poniżej:

> Kilka razy dziennie starałem się całkowicie odprężyć umysł i ciało. Do ciała przemawiałem w te słowa:
>
> „Moje stopy są rozluźnione, moje kostki są rozluźnione, moje nogi są rozluźnione, mięśnie brzucha są rozluźnione, mam zrelaksowane serce i płuca, mam zrelaksowaną głowę, całe moje ciało jest całkowicie odprężone".
>
> Po jakichś pięciu minutach zapadałem w stan podobny do snu i wtedy wypowiadałem w myśli następującą afirmację:
>
> „W moim jestestwie wyraża się doskonałość Boga. Moją podświadomość wypełnia idea doskonałego zdrowia. Bóg stworzył mnie na swój obraz i podobieństwo, a moja podświadomość stwarza moje ciało na nowo w zgodzie z doskonałym zamysłem Boga".

Pastor całkowicie wyzdrowiał. Technika, jaką się posłużył, polega na wpojeniu podświadomości idei doskonałego zdrowia.

Innym sposobem przekazania podświadomości idei doskonałego zdrowia jest naukowe zastosowanie wyobraźni. Pewnemu mężczyźnie, który cierpiał na paraliż, poradziłem, by wyobraził sobie z wszelkimi szczegółami, jak chodzi po swoim gabinecie, zasiada przy biurku, podnosi słuchawkę telefonu i robi to wszystko, co robiłby, gdyby był zdrowy. Wyjaśniłem mu, że owa wizualizacja stanu doskonałego zdrowia zostanie przyjęta przez podświadomość.

Z wielkim przejęciem wczuł się w rolę i w wyobraźni przeniósł się do biura. Rozumiał, że w ten sposób daje podświadomości konkretną i jednoznaczną pożywkę w postaci filmu przedstawiającego upragnione wyobrażenie.

Przez kilka tygodni z wielkim zdyscyplinowaniem przeprowadzał ów czasochłonny trening umysłowy. Aż pewnego dnia, gdy wszyscy wyszli z domu, zadzwonił telefon, stojący w odległości czterech metrów od łóżka sparaliżowanego pacjenta. Chory zdołał wstać z łóżka i podniósł słuchawkę. Paraliż zniknął. Uzdrawiająca moc podświadomości zareagowała na wyobrażenie w umyśle chorego i nastąpiło wyleczenie.

Pacjent ten cierpiał na psychiczną blokadę ośrodka ruchowego. Bodźce wysyłane przez jego mózg nie docierały do nóg, więc nie mógł chodzić. Gdy jednak skierował uwagę na tkwiące w nim moce uzdrowicielskie, nastąpiła pożądana reakcja, która przywróciła mu zdolność ruchu.

> I otrzymacie wszystko, o co na modlitwie z wiarą prosić będziecie.
>
> (Mt 21,22)

PODSUMOWANIE

1. Podświadomość zawiaduje wszystkimi procesami życiowymi organizmu i zna odpowiedzi na wszystkie pytania.
2. Przed snem wydaj podświadomości jakieś polecenie, a przekonasz się o jej cudotwórczej mocy.
3. Cokolwiek przekażesz podświadomości, uzewnętrzni się na ekranie czasoprzestrzeni jako sytuacja, doświadczenie, zdarzenie. Dlatego zwracaj baczną uwagę na świadome myśli i wyobrażenia.

4. Prawo akcji i reakcji jest prawem uniwersalnym. Myśl jest akcją, reakcją zaś jest automatyczna odpowiedź podświadomości na daną myśl. Uważaj, co myślisz!

5. Wynikiem niespełnionych pragnień jest rozgoryczenie. Pamiętaj, że rozmyślając o przeszkodach, ograniczeniach i trudnościach, działasz na swoją niekorzyść, gdyż zachęcasz podświadomość, by reagowała zgodnie z twymi myślami.

6. Przekazuj podświadomości uspokajające myśli o harmonii i zdrowiu, a wszelkie funkcje twego organizmu się unormują i popłynie przezeń zasada życia.

7. Zajmuj umysł oczekiwaniem na to, co najlepsze, a twoja podświadomość podchwyci ten sposób myślenia.

8. Wyobraź sobie szczęśliwe zakończenie wszelkich kłopotów, poczuj radość spełnienia, a podświadomość powieli te wyobrażenia i zajmie się ich urzeczywistnianiem.

9. Powtarzaj sobie z przekonaniem: „Wierzę, że podświadoma moc, która podsunęła mi to pragnienie, już je przeze mnie urzeczywistnia". W ten sposób pokonasz wszelkie kłopoty.

Wyobraź sobie i poczuj, że osiągnąłeś upragniony cel.

---

[3] Hermes Trismegistos był uważany za pierwszego mędrca starożytności i autora traktatów filozoficznych i religijnych (na ich podstawie powstał gnostyczny ruch filozoficzno-religijny zwany hermetyzmem). W rzeczywistości pisma te pochodzą z II-III wieku, a ich autorzy są nieznani.

Rozdział 4
Uzdrawianie duchowe w dawnych czasach

Myśli pozytywne sprowadzają dobro.
Myśli negatywne sprowadzają zło.
Jesteś taki jak twoje myśli.

Ludzie wszystkich kultur zawsze i wszędzie wierzyli instynktownie w istnienie siły uzdrowicielskiej, która jest w stanie przywrócić im sprawność organizmu i dobre samopoczucie. Wiedzieli, że tę tajemniczą moc można wezwać, jeśli się potrafi, a ona uśmierzy ludzkie cierpienia. Świadectwa takich wierzeń znajdujemy w historii wszystkich narodów.

U zarania dziejów umiejętność uzdrawiania ludzi oraz wywierania na nich dobrego lub złego wpływu przypisywano kapłanom, kapłankom oraz świętym, którzy twierdzili, że dysponują mocą pochodzącą bezpośrednio od boga lub bogów. W różnych częściach świata rozwinęły się rozmaite obrzędy uzdrawiania, ale wszystkie one sprowadzały się do błagania i składania ofiar, a także do rozmaitych zabiegów i ceremonii, jak przykładanie dłoni, śpiewy, wykorzystywanie amuletów, talizmanów, pierścieni, relikwii i wizerunków.

Kapłani rozmaitych starożytnych religii zapewniali swoich pacjentów, że we śnie nawiedzą ich bogowie, którzy ich uzdrowią. Następnie podawali pacjentom narkotyki oraz stosowali hipnozę. W ten sposób wyleczyli wielu chorych.

Czcicielom bogini Hekate polecano, by w okresie, gdy przybywa księżyca, przygotowali jaszczurki, żywicę, kadzidło oraz mirrę, zmieszali to wszystko i utłukli na miazgę na wolnym powietrzu. Po odbyciu owego dziwacznego i tajemniczego rytuału modlili się do bogini i przyjmowali świeżo sporządzoną mieszaninę, po czym zasypiali. Jeżeli ich wiara była wystarczająco silna, bogini ukazywała im się we śnie. ów rytuał, który dzisiaj wydaje się dziwny, a nawet nieprawdopodobny, często przynosił uzdrowienia.

W starożytności wypracowano wiele skutecznych metod uwrażliwiania i pobudzania podświadomości, aby uwolnić i wykorzystać jej uzdrowicielską moc. Ludzie wiedzieli, że metody te są skuteczne, jednak nie rozumieli dlaczego. Dziś widzimy, że oddziaływali na podświadomość silnymi sugestiami. Rytuały, amulety i eliksiry przemawiały do wyobraźni, przywołując uzdrowicielskie moce podświadomości, podlegającej stanowczym i uporczywym sugestiom uzdrowiciela. W rzeczywistości jednakże uzdrowienie było dziełem podświadomości pacjenta.

We wszystkich epokach niemający wykształcenia medycznego uzdrowiciele dają pacjentom nadzieję i osiągają wspaniałe wyniki w przypadkach, gdy zawodzi wiedza medyczna. To daje do myślenia. W jaki sposób leczą ci cudotwórcy we wszystkich zakątkach świata? Otóż budzą u chorych wiarę w uzdrowienie, a ona z kolei uruchamia uzdrowicielskie siły ich podświadomości. Im bardziej osobliwe i fantastyczne są metody stosowane przez

uzdrowicieli, tym bardziej oddziałują na wyobraźnię i wiarę pacjentów, którzy uważają, że coś aż tak niezwykłego musi mieć niezwykłą moc. Pobudzone emocje wzmagają zarówno świadomą, jak i podświadomą podatność na sugestię.

Przekazy biblijne na temat stosowania sił podświadomości

> Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymaliście.
>
> (Biblia króla Jakuba; Ewangelia wg św. Marka 11,24)

Przeczytaj jeszcze raz powyższy fragment Ewangelii według św. Marka, pochodzący z Biblii w wersji króla Jakuba, zwracając uwagę na użycie czasów. Natchniony pisarz mówi nam coś bardzo ważnego, a mianowicie, że jeśli przyjmiemy za fakt, że nasze życzenie już się spełniło, wtedy spełni się ono w przyszłości.

Skuteczność tej metody zasadza się na ufnym przekonaniu, że myśl, idea lub wyobrażenie są rzeczywistością, która już się w umyśle dokonała. Trwałą postać w sferze umysłu przybiera bowiem tylko to, co uznajemy za już istniejące.

Przytoczony wyżej cytat z Biblii jest zwięzłą i dokładną wskazówką informującą, jak możemy korzystać z twórczej potęgi myśli, wpajając podświadomości wyobrażenie tego, czego pragniemy. Myśl, idea, plan lub cel są w sferze wyobrażeń równie realne jak ludzka dłoń czy serce. Stosując zalecaną w Biblii technikę, należy całkowicie wyeliminować wszelkie myśli o wydarzeniach czy okolicznościach, które mogłyby mieć negatywny wpływ na realizację pragnienia. Zasiej w umyśle

ziarno (myśl) i pozwól mu wzrastać bez zakłóceń, a na pewno wyda owoce, urzeczywistniając się w świecie zewnętrznym.

Jezus zawsze kładł nacisk przede wszystkim na wiarę.

Raz po raz czytamy w Biblii: „Według *wiary* waszej niech wam się stanie". Umieszczając w glebie nasiona, wierzysz, że wydadzą kwiaty i owoce swego gatunku. Taki jest porządek rzeczy, więc wierzymy, że stanie się tak zgodnie z prawami natury.

Wiara, jaką opisuje Biblia, jest sposobem myślenia, stanem umysłu, wewnętrzną pewnością, przekonaniem, że zamysł przyjęty przez świadomość zostanie przejęty przez podświadomość, która go urzeczywistni. Wiara jest w pewnym sensie przyjmowaniem za prawdę czegoś, czemu przeczą rozum i zmysły. Jest odrzuceniem ograniczonego, racjonalnego, analitycznego umysłu świadomego i całkowitym zdaniem się na wewnętrzną potęgę podświadomości.

Oto jeden z najbardziej znanych opisanych w Biblii przykładów uzdrawiania za pomocą opisanej powyżej techniki:

> Gdy wszedł do domu, niewidomi przystąpili do Niego, a Jezus ich zapytał: „Wierzycie, że mogę to uczynić?". Oni odpowiedzieli mu: „Tak, Panie!". Wtedy dotknął ich oczu, mówiąc: „Według wiary waszej niech wam się stanie". I otworzyły się ich oczy, a Jezus surowo im przykazał: „Uważajcie, niech się nikt o tym nie dowie".
>
> (Mt 9,28-30)

Mówiąc: „Według wiary waszej niech wam się stanie", Jezus wyraźnie zwraca się do podświadomości ślepców. Ich wiara polegała na pełnym napięcia oczekiwaniu, na wewnętrznym przeświadczeniu, na niezachwianym przekonaniu, że ich modlitwy zostaną wysłuchane i zdarzy się cud. I tak się stało.

Najstarszym znanym na całym świecie uzdrowicielem jest bowiem wiara, działająca cuda niezależnie od wyznawanej religii.

Mówiąc: „Uważajcie, niech się nikt o tym nie dowie!”, Jezus przestrzega dopiero co uleczonych ślepców, aby z nikim nie rozmawiali o cudzie, który ich uzdrowił. Sceptyczne i uwłaczające uwagi niewiernych mogłyby bowiem wzbudzić strach, zwątpienie i niepokój w podświadomości ozdrowieńców, niwecząc dar, który otrzymali od Jezusa.

Chorych, którzy przybyli do Jezusa, aby ich uleczył, uzdrowiła ich własna wiara w połączeniu z wiarą Jezusa, rozumiejącego, na czym polega uzdrowicielska potęga podświadomości. Miał On wewnętrzne przeświadczenie, że to, co głosi, jest prawdą. Wierzył, że On oraz ludzie potrzebujący jego pomocy mają wspólną uniwersalną podświadomość. Dzięki wiedzy o uzdrawiającej mocy podświadomości i wewnętrznemu przekonaniu odmienił negatywne i destrukcyjne przekonania, które zakorzenione były w podświadomości chorych. Ich uzdrowienie nastąpiło na skutek automatycznej reakcji na wewnętrzną zmianę w psychice. Jezus odwołał się do podświadomości chorych oraz do ich świadomości i uczuć, wierząc niezachwianie, że podświadomość zareaguje na wypowiedziane autorytatywnie słowa.

Cudowne zdarzenia w świątyniach całego świata

Cudowne uzdrowienia zdarzają się w rozmaitych świątyniach i świętych miejscach na całym świecie. Niektóre z nich, jak grota w Lourdes, są szeroko znane, o innych zaś wiedzą tylko ludzie mieszkający w pobliżu. Bez względu na to, czy świątynie cieszą

się sławą, czy nie, zdarzające się w nich uzdrowienia są skutkiem potęgi podświadomości.

Odwiedziłem kilka słynnych miejsc pielgrzymek w Japonii. Widziałem osławioną świątynię Kotokuin w Kamakurze. Stoi tam gigantyczny, wykonany z brązu posąg Buddy. Rzeźba zwana Wielkim Buddą (Daibutsu) ma ponad 11 metrów wysokości i przedstawia Buddę siedzącego ze złożonymi rękami i pochyloną głową, pogrążonego w głębokiej kontemplacji.

Młodzi i starzy składali u jego stóp ofiary: pieniądze, owoce i ryż. Płonęły świece, pachniały kadzidła, rozbrzmiewały recytowane modlitwy. Przysłuchiwałem się, jak młoda dziewczyna intonuje modlitwę. Potem skłoniła się nisko i złożyła w ofierze dwie pomarańcze. Dziękowała Buddzie za to, że przywrócił jej głos. Stało się tak, ponieważ wierzyła, że znów będzie mogła śpiewać, jeśli dopełni określonych rytuałów, odbędzie post i złoży stosowne ofiary. Dzięki żarliwej wierze podświadomość dziewczyny otworzyła się na jej pragnienie i urzeczywistniła je.

Siła wyobraźni i ślepej wiary jest ogromna. Doskonałym tego przykładem jest przypadek mego krewnego z Perth w Australii Zachodniej, który chorował na gruźlicę. Miał bardzo zniszczone obydwa płuca i jego syn postanowił go uzdrowić. Złożył ojcu wizytę i opowiedział mu, że spotkał wędrownego mnicha, który ma cudowną moc.

Mnich ten właśnie wrócił z Europy, gdzie odbywał pielgrzymki i spędził jakiś czas w słynnej świątyni. Tam wszedł w posiadanie małego kawałka drewna pochodzącego z krzyża, na którym ukrzyżowano Chrystusa. Fragment krzyża oprawiony został w pierścień wykonany w czasach średniowiecza. Ten kawałeczek

drewna od stuleci uzdrawia niezliczone rzesze cierpiących, którzy go dotknęli.

Usłyszawszy o tym, syn mego krewnego opowiedział mnichowi o chorobie swego ojca i błagał, by mu pożyczył cudowny pierścień. Mnich się zgodził, a młody człowiek dobrowolnie wpłacił mu w ofierze sumę odpowiadającą 500 dolarom.

Wysłuchawszy tej opowieści, mój schorowany krewny dosłownie wyrwał pierścień z ręki syna. Położył go sobie na piersi, pomodlił się w duchu i usnął. Nazajutrz obudził się całkiem zdrowy. Wszelkie badania kliniczne wykazały, że choroba zniknęła.

Podobne uzdrowienia nie są rzadkością. Znaczące w powyższej zadziwiającej historii jest to, że syn nie otrzymał pierścienia od pielgrzymującego mnicha. W rzeczywistości podniósł z ziemi najzwyklejszy kawałek drewna i kazał jubilerowi umieścić go w złotym pierścieniu, tak by wyglądał jak prawdziwa relikwia.

Rzecz jasna, uzdrowienia tego nie należy przypisywać kawałeczkowi drewna, lecz wyobraźni ojca, rozbudzonej pasjonującą opowieścią, oraz jego niezachwianej pewności, że pierścień go uleczy. Wyobraźnia w połączeniu z wiarą spowodowały ozdrowienie dzięki potędze podświadomości.

Mój krewny nigdy się nie dowiedział, jakiemu podstępowi zawdzięcza wyleczenie. Poznawszy prawdę, doznałby zawodu, który mógłby doprowadzić do nawrotu choroby. Przeżył w doskonałym zdrowiu jeszcze piętnaście lat i zmarł w wieku osiemdziesięciu dziewięciu lat.

Pamiętaj, że wiara jest niczym ziarno, które zapadło w glebę. Zakorzenia się i wydaje owoce. Wysiewaj pomysły w swoim

umyśle, podlewaj i użyźniaj z ufnością, a wydadzą plony, czyli przybiorą realne kształty.

Bądź architektem umysłu i stosuj wypróbowane i sprawdzone techniki, by uczynić swoje życie lepszym i wspanialszym.

Naucz się modlić za bliskie ci osoby, w razie gdyby zachorowały. Uspokój umysł, a wtedy twoje myśli o zdrowiu, witalności i doskonałości poprzez wszechobecny umysł subiektywny trafią do umysłu bliskiej ci osoby.

Uniwersalna zasada uzdrawiania

Dobrze wiemy, że istnieją rozmaite metody leczenia, które prowadzą do cudownych uzdrowień. Wynika z tego nieodparty wniosek, że wszystkie one opierają się na jakiejś wspólnej zasadzie uzdrawiającej. Odwołują się mianowicie do uzdrowicielskiej mocy tkwiącej w podświadomości, a proces uzdrawiania uruchamia wiara.

Przemyśl sobie następujące podstawowe prawdy:

• Masz zdolności umysłowe, które określamy odpowiednio mianem „świadomości” i „podświadomości”.

• Podświadomość stale podlega sile sugestii.

• Podświadomość ma całkowitą kontrolę nad wszystkimi funkcjami organizmu.

Wiesz zapewne, że hipnozą można wywołać objawy niemal każdej choroby. Można na przykład zasugerować zahipnotyzowanej osobie, że ma wysoką gorączkę, wypieki na twarzy albo dreszcze, a faktycznie ich dostanie. Można także skutecznie wmówić jej, że uległa paraliżowi i nie może chodzić.

Gdy osobie w stanie hipnozy podetkniemy pod nos szklankę z wodą i powiemy: „Powąchaj. To pieprz!”, zacznie ona kichać. Jak myślisz, co spowodowało atak kichania, woda czy sugestia?

Gdy wprawimy w stan hipnozy kogoś, kto jest uczulony na tymotkę łąkową i podsuniemy mu pod nos patyczek, mówiąc, że to źdźbło tymotki, pojawią się u niego typowe objawy alergii. Dowodzi to, że przyczyna tych objawów znajduje się w podświadomości alergika. W takim razie, aby wyleczyć te dolegliwości, również należy odwołać się do podświadomości.

Uzdrowiciele stosujący zabiegi z rozmaitych dziedzin medycyny niekonwencjonalnej, takich jak kręgarstwo, czyli chiropraktyka, qi-gong czy akupunktura, leczą przeróżne schorzenia. Na całym świecie zdarzają się cudowne uzdrowienia na skutek stosowania rytuałów i ceremonii religijnych. Wszystkie te uzdrowienia odbywają się wyłącznie dzięki podświadomości, która jest jedyną prawdziwą mocą uzdrawiającą.

Jej działanie możesz zaobserwować, gdy skaleczysz się w palec. Podświadomość doskonale wie, co robić, by rana się zagoiła. Lekarz opatruje skaleczenie i mówi: „Reszta należy do natury!”. „Natura” to nic innego, jak jeszcze jedna nazwa prawa naturalnego, prawa rządzącego działaniem podświadomości. Najważniejszym prawem natury jest przecież instynkt samozachowawczy, a właśnie podtrzymywanie życia jest najważniejszą funkcją podświadomości. Nasz najsilniejszy instynkt jest zarazem najpotężniejszą autosugestią.

Sprzeczne teorie dotyczące uzdrawiania

Liczne sekty i grupy wyznaniowe proponują nam najrozmaitsze sposoby uzdrawiania. Niemal wszystkie te grupy przypisują sobie wyłączną słuszność własnej metody. Jak wykazałem wyżej, nie mają racji.

Istnieje wiele metod leczenia. Praktykujący w Paryżu austriacki lekarz Franz Anton Mesmer (1734–1815) odkrył, że przykładając magnes do ciała chorego, można uleczyć najróżniejsze schorzenia. Stosował również terapie z zastosowaniem kawałków szkła i metali. Później całkowicie zrezygnował z tych przedmiotów na korzyść przeciągania dłońmi nad ciałem pacjenta. Twierdził, że uzdrawia chorych dzięki tak zwanemu „magnetyzmowi zwierzęcemu", czyli tajemniczej magnetycznej substancji, która wedle jego teorii przepływa z dłoni lekarza do pacjenta.

Od jego nazwiska pochodzi nazwa metody leczenia znanej jako mesmeryzm. Dzisiaj nazywamy ją hipnozą. Inni lekarze, zazdrośni o sukcesy Mesmera, twierdzili, że jego metoda to nic innego, jak stosowanie sugestii. Przyznawali jednak, że nie rozumieją, dlaczego siła sugestii powoduje tak zadziwiające rezultaty.

Psychiatrzy, psychologowie, osteopaci, chiropraktycy, lekarze medycyny konwencjonalnej oraz najrozmaitsze grupy wyznaniowe stosują ten sam środek leczniczy – uniwersalną potęgę podświadomości. Każda metoda leczenia, każda teoria medyczna przypisuje sobie największą skuteczność. Prawda jest jednak inna. Podstawą każdego procesu uzdrawiającego jest stanowcze pozytywne nastawienie umysłu, ta wewnętrzna postawa lub sposób myślenia, czyli to, co nazywamy wiarą. Uzdrowienie

wynika z pełnego ufności oczekiwania, które, niczym potężna sugestia, oddziałuje na podświadomość, uwalniając jej moc uzdrowicielską.

Ludzie stosują najrozmaitsze metody uzdrawiania i mają różne, często sprzeczne, teorie na temat leczenia, ale istnieje tylko jeden proces uzdrawiania, a jest nim wiara. Istnieje tylko jedna moc uzdrowicielska, a jest nim potęga podświadomości. Wybierz jakąkolwiek teorię, religię czy metodę, która ci pasuje. Jeśli w nią mocno uwierzysz, z pewnością osiągniesz doskonałe wyniki.

Poglądy Paracelsusa

Żyjący w latach 1493–1541 słynny szwajcarski alchemik i lekarz Paracelsus był jednym z największych uzdrowicieli swojej epoki. Sformułował prawdę naukową, która dzisiaj wydaje się nam oczywista:

> Niezależnie od tego, czy twoja wiara jest słuszna, czy też mylna, podziała ona tak samo. Gdybym więc uwierzył w posąg Świętego Piotra, tak jak w samego świętego Piotra, w obu przypadkach uzyskałbym te same efekty, chociaż w pierwszym przypadku byłoby to bałwochwalstwo. Wiara czyni cuda i niezależnie od tego, czy jest to wiara słuszna, czy mylna, zawsze czyni je tak samo.

Poglądy Paracelsusa pobrzmiewają w tym, co napisał Pietro Pomponazzi, szesnastowieczny filozof włoski:

> Gdy pacjent ma wyobraźnię i darzy uzdrowiciela zaufaniem, można bez trudu uzyskać cudowne efekty. Uzdrowienia przypisywane wpływowi pewnych relikwii są w istocie skutkiem inspirowanej przez nie wyobraźni i wiary. Łapiduchy i filozofowie doskonale wiedzą, że gdyby kości świętych zastąpić szczątkami zwykłych śmiertelników,

> chory i tak zaznałby dobroczynnych skutków, o ile wierzyłby, że są to prawdziwe relikwie.

Dobroczynne skutki osiągniesz niezależnie od tego, czy wierzysz w cudowne działanie szczątków świętego, czy w lecznicze właściwości jakiejś wody lub, jak mój krewny z Australii, w uzdrowicielskie własności drewna, bowiem moc sugestii wywiera przemożny wpływ na podświadomość. A przecież uzdrawia właśnie ona.

Eksperymenty Bernheima

Hippolyte Bernheim był na początku dwudziestego wieku profesorem na wydziale medycyny uniwersytetu w Nancy. Jako jeden z pierwszych wyjaśnił, że sugestia lekarza oddziałuje na pacjenta dzięki sile jego podświadomości.

Profesor Bernheim wspomina pewnego pacjenta, który uległ paraliżowi języka. Wszystkie zastosowane metody okazały się nieskuteczne. Pewnego dnia lekarz oznajmił pacjentowi, że na pewno wyleczy go za pomocą nowo wynalezionego przyrządu, po czym wyjął z kieszeni termometr i wsunął do ust chorego. Pacjent był przekonany, że ów „najnowszy wynalazek" go wyleczy. Minęła chwila i wykrzyknął radośnie, że odzyskał władzę nad językiem.

Bernheim opowiada:

> Podobne przypadki zdarzały się naszym pacjentom. Do mojego gabinetu przyszła kiedyś młoda dziewczyna, która przed czterema tygodniami całkowicie straciła mowę. Zbadałem ją dokładnie, a następnie przedstawiłem moim studentom, których poinformowałem, że czasami zahamowania mowy daje się wyleczyć dzięki sugestii, udając, że stosuje się działanie prądu elektrycznego.

> Kazałem przynieść induktor, a następnie przyłożyłem dłonie do krtani pacjentki i poruszyłem nimi lekko. „Teraz możesz głośno mówić” – oznajmiłem. Kazałem jej wymówić „A”, potem „B”, wreszcie „Maria”. Wypowiadała głoski wyraźnie; utrata mowy zniknęła bez śladu.

Przykład podany przez Bernheima pokazuje, jak wielka bywa siła wiary i oczekiwań pacjenta, które przemożną sugestią oddziałują na jego podświadomość.

Podświadomość spowodowała powstanie obrzęku

Bernheim opowiada, jak kiedyś wywołał powstanie obrzęku na karku pacjenta. Przylepił tam znaczek pocztowy, po czym oderwał go i powiedział pacjentowi, że użądliła go pszczoła. Tego rodzaju doświadczenie zostało potwierdzone przez liczne eksperymenty wielu lekarzy na całym świecie. Świadczą one niezbicie o tym, że stosując słowne sugestie, lekarz może powodować fizyczne zmiany w ciele pacjenta.

Przyczyna krwawienia stygmatów

Krwotoki i krwawe stygmaty w pewnych przypadkach mogą zostać wywołane sugestią.

Aby to zademonstrować, doktor Bernheim wprawił w stan hipnozy pewnego młodzieńca i wydał mu następujące polecenie:

> Dziś o szesnastej przyjdziesz do mego gabinetu, siądziesz w tym fotelu i skrzyżujesz ręce na piersi. Wtedy dostaniesz krwotoku z nosa.

Młody człowiek stawił się o wyznaczonej porze i zrobił dokładnie to, co mu polecono. Gdy skrzyżował ręce na piersi, z lewej dziurki w jego nosie pociekły krople krwi.

Innym razem ten sam uczony tępym końcem instrumentu medycznego nakreślił wprawionemu w stan hipnozy pacjentowi jego nazwisko na obu przedramionach. Następnie polecił:

> Dziś o szesnastej zaśniesz, a z linii, które nakreśliłem, popłynie krew. Na przedramionach ukaże się wypisane krwią twoje nazwisko.

Pacjenta uważnie obserwowano. O szesnastej zasnął. Na jego lewym ramieniu pokazały się wyraźne jaskrawoczerwone litery. W kilku miejscach sączyły się krople krwi. Z upływem czasu litery stopniowo zblakły, ale jeszcze przez trzy miesiące były słabo widoczne.

Powyższe doświadczenia dowodzą słuszności dwóch wcześniej stwierdzonych podstawowych faktów: po pierwsze, podświadomość stale podlega sile sugestii, po drugie, podświadomość kieruje całokształtem funkcji, odczuć i stanów organizmu.

Wszystkie opisane wyżej zjawiska ukazują jednoznacznie, że sugestią można wywoływać stany nienormalne. Dowodzi to niezbicie, że: *Człowiek jest taki, jakie są myśli w jego sercu* (podświadomości).

PODSUMOWANIE

1. Wciąż sobie powtarzaj, że podświadomość ma moc uzdrawiającą.

2. Pamiętaj, że wiara jest niczym ziarno, które zapadło w glebę. Zakorzenia się i wydaje owoce. Wysiewaj pomysły w swoim umyśle, podlewaj i użyźniaj z ufnością, a wydadzą plony, czyli przybiorą realne kształty.

3. Pomysł na fabułę książki lub sztuki, którą chcesz napisać, projekt nowego wynalazku jawią się w umyśle twórcy jako realne. Uwierz w realność swego pomysłu, planu lub wynalazku, a staną się one rzeczywistością.

4. Gdy się za kogoś modlisz, miej przeświadczenie, że twoje wewnętrzne odczucie zdrowia, piękna i doskonałości odmieni negatywne schematy jego podświadomości i dokona wielkich zmian na korzyść.

5. Cudowne uzdrowienia zdarzające się w świątyniach są skutkiem wyobraźni i ślepej wiary, które oddziałują na podświadomość, uwalniając jej uzdrowicielskie moce.

6. Wszelkie choroby rodzą się w umyśle. W ciele pojawia się wyłącznie to, co ma swój odpowiednik w postaci wzorca mentalnego.

7. Sugestią hipnotyczną można wywołać objawy niemal każdej choroby. Dowodzi to, jak wielka jest potęga ludzkiej myśli.

8. Istnieje tylko jeden proces uzdrowicielski, jest nim wiara. Istnieje wyłącznie jedna moc uzdrowicielska, jest nią potęga podświadomości.

9. Osiągniesz rezultaty bez względu na to, czy twoja wiara jest słuszna, czy nieuzasadniona. Podświadomość reaguje na myśl. Wystarczy, że uznasz wiarę za świadomą myśl.

> **Czując się zdrowymi, tworzymy zdrowie; czując się bogatymi, bogacimy się. A ty jak się czujesz?**

Rozdział 5
Uzdrawianie duchowe w czasach współczesnych

Myśl i planuj niezależnie od metod tradycyjnych. Zawsze pamiętaj, że każdy problem da się rozwiązać.

Każdy z nas zastanawia się, co jest najlepszym lekarstwem, gdzie znaleźć moc uzdrowicielską i jak ją praktycznie wykorzystać. Na wszystkie te pytania jest tylko jedna odpowiedź: moc uzdrowicielska znajduje się w podświadomości każdego z nas, aby ją uwolnić i wyzdrowieć, należy zmienić nastawienie umysłu.

To nie kapłani, psycholodzy, psychiatrzy, lekarze uzdrawiają chorych. Stare przysłowie mówi: „Lekarz leczy, Bóg uzdrawia". Psychiatra czy psycholog leczą pacjentów wyłącznie dzięki temu, że usuwają bariery psychiczne, które blokują uzdrawiającą moc podświadomości chorych. W ten sam sposób chirurg usuwa fizyczne przeszkody, pozwalając na niezakłócony przepływ uzdrowicielskich prądów. Żaden lekarz, chirurg ani uzdrowiciel nie ma prawa twierdzić, że to on „wyleczył" pacjenta. Istnieje tylko jedna moc uzdrowicielska, której ludzie nadają rozmaite

imiona: natura, życie, Bóg, inteligencja stwórcza, ale wszystkie te nazwy odnoszą się do potęgi podświadomości.

Jak już wiemy, istnieje wiele rozmaitych sposobów pokonywania barier umysłowych, emocjonalnych i fizycznych hamujących przepływ prądów, które nas leczą i pobudzają w nas życie. Właściwie pokierowana uzdrowicielska moc wyleczy ciało i umysł z każdej choroby. Ta zasada uzdrowicielska działa u wszystkich ludzi, bez względu na ich wyznanie, kolor skóry czy pochodzenie. Aby uczestniczyć w procesie uzdrawiania, nie musisz wyznawać religii, która go stosuje. Podświadomość agnostyka czy ateisty leczy ich rany i urazy równie skutecznie.

Podstawą współczesnej terapii duchowej jest prawda głosząca, że Nieskończona Inteligencja reaguje tym lepiej, im silniejsza jest wiara pacjenta. Zarówno świecki, jak i duchowny uzdrowiciel postępuje zgodnie z biblijnym przykazaniem. A więc „idzie do swojej izby" i zamyka za sobą drzwi, to znaczy uspokaja umysł, odpręża się, pozbywa wszelkich niepotrzebnych myśli i skupia na obecnej w nim Nieskończonej Sile Uzdrawiającej. Zamyka drzwi swego umysłu, odseparowując się od wszelkich zewnętrznych zakłóceń, a potem spokojnie i ufnie przekazuje prośbę swojej podświadomości, wiedząc, że jej inteligencja zareaguje stosownie do sytuacji.

Najważniejsze jest, by wyobrazić sobie, że prośba już się spełniła, oraz poczuć radość z jej urzeczywistnienia, wtedy nieskończona zasada życia zareaguje na twoją świadomą decyzję i prośbę. Takie bowiem jest znaczenie biblijnych słów: „Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierzcie, że

otrzymaliście”. Właśnie na tym polega nowoczesna naukowa terapia modlitwą.

Jedyny proces uzdrowicielski

Jest tylko jedna powszechna zasada uzdrowicielska, działająca we wszystkim, co żyje. Możemy się do niej zwracać na wiele sposobów.

Istnieje mnóstwo rozmaitych technik i metod korzystania z tej uniwersalnej mocy, ale jest tylko jeden proces uzdrowicielski, czyli wiara, zgodnie ze słowami: „Według wiary waszej niech wam się stanie”.

Prawo wiary

Każda religia jest wiarą, a objaśnia się ją na rozmaite sposoby. Prawo życia jest wiarą. A ty w co wierzysz; w siebie, w życie, we wszechświat? „Według wiary waszej niech wam się stanie”.

Wiara jest myślą w twoim umyśle, która we wszystkich fazach życia pobudza podświadomość zgodnie z twoimi nawykami myślowymi. Gdy Biblia mówi o wierze, nie jest to wiara w jakieś rytuały, ceremonie, formy, instytucje czy formuły. Biblia mówi o wierze jako takiej. A twoją wiarą po prostu jest myśl w twoim umyśle. „Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy” (Mk 9,22).

Wiara, że istnieje coś, co mogłoby ci zaszkodzić, jest niedorzeczna. Szkodzi ci nie jakaś rzecz, lecz twoja wiara (czyli myśl w twoim umyśle), że ta rzecz ci szkodzi. Wszystkie bowiem doświadczenia, działania, zdarzenia i sytuacje w twoim życiu są tylko reakcją na twoje myśli, ich odbiciem.

Naukowe podejście do świadomości i podświadomości

Terapia modlitwą lub medytacją polega na harmonijnym i inteligentnym zsynchronizowaniu świadomości i podświadomości, które kierujemy ku określonemu celowi. W modlitwie naukowej, czyli w terapii modlitwą, musisz wiedzieć, co robisz i dlaczego. Otóż ufasz prawu uzdrawiania. Terapia modlitwą lub medytacją czasami nazywana bywa kuracją duchową lub psychologiczną. Innym terminem jest *modlitwa naukowa*.

Stosując tę formę terapii, świadomie wybieramy jakąś ideę, wyobrażenie lub plan, który chcemy urzeczywistnić. Realizacja pomysłu lub wyobrażenia staje się możliwa dzięki temu, że wpajasz je podświadomości, odczuwając stan, jaki nastąpi po ich urzeczywistnieniu. Jeżeli zachowasz niezachwianą wiarę w spełnienie pragnienia, twoja modlitwa lub medytacja zostanie wysłuchana. Ten rodzaj terapii polega na stosowaniu określonych działań umysłu dla osiągnięcia konkretnych celów.

Załóżmy, że postanawiasz pokonać jakąś trudność, stosując metodę modlitwy lub medytacji. Zdajesz sobie sprawę z tego, że dany problem lub choroba (albo cokolwiek innego) zostały spowodowane negatywnymi myślami wzmocnionymi strachem, które wryły się w twoją podświadomość. Wiesz również, że oczyściwszy umysł z tych ponurych myśli, osiągniesz uzdrowienie.

Zwróć się zatem do uzdrawiającej potęgi własnej podświadomości. Uzmysłów sobie, że potęga ta jest nieskończona, dzięki czemu może uleczyć wszelkie schorzenia. Pamiętając o tym, pozbędziesz się strachu oraz pokonasz wszelkie fałszywe wyobrażenia, które dręczą twój umysł.

Następnie podziękuj za uzdrowienie, którego niewątpliwie dostąpisz. Nie myśl o kłopotach, dopóki po jakimś czasie nie poczujesz potrzeby modlitwy lub medytacji. Dzięki temu nie pozwolisz na powrót negatywnych wyobrażeń ani na zwątpienie i brak wiary. Takie nastawienie umysłu zapewnia połączenie świadomości i podświadomości w harmonijną całość, która wyzwala moc uzdrawiającą.

Uzdrawianie wiarą: co to jest i jak działa ślepa wiara

Tak zwane uzdrawianie wiarą nie ma nic wspólnego z wiarą, o jakiej mówi Biblia. Biblijna wiara polega na wiedzy o interakcji zachodzącej między świadomością a podświadomością. Uzdrawiacz leczący wiarą nie ma natomiast prawdziwego naukowego zrozumienia zaangażowanych sił. Twierdzi zazwyczaj, że obdarzony jest szczególnym darem uzdrawiania, ale ewentualny sukces jest możliwy wyłącznie dzięki ślepej wierze pacjenta w moc uzdrowiciela.

Uzdrowiciele na całym świecie leczą pacjentów, stosując tańce, recytacje, śpiew i wzywanie duchów. Zdarzają się uzdrowienia dzięki relikwiom, noszeniu rytualnych strojów, paleniu świec i kadzideł oraz piciu naparów ziołowych. Wszystko, co sprawia, że pacjent całkowicie wierzy w skuteczność stosowanej wobec niego metody leczenia, wspomaga proces uzdrawiania.

Uzdrawiające jest każde działanie, które uwalnia umysł pacjenta od strachu, a napełnia go wiarą i nadzieją. Wielu ludzi twierdzi, że skoro stosowana przez nich metoda uzdrawiania daje dobre wyniki, musi być właściwa. Jak wykazałem wcześniej, nie zawsze tak bywa.

Aby pokazać, jak działa ślepa wiara, wróćmy do przypadku szwajcarskiego lekarza Franza Antona Mesmera. W roku 1776 tłumaczył on swoje sukcesy lecznicze stosowaniem magnesów. Jak już wiemy z poprzedniego rozdziału, później zrezygnował z magnesów i przesuwał dłonie w niewielkiej odległości od ciała pacjenta. Aby wyjaśnić skuteczność nowej metody, stworzył teorię magnetyzmu zwierzęcego. Twierdził, że jego dłonie przekazują chorym magnetyczny fluid, który ich uzdrawia. Chorzy przybywali do niego tłumnie i odnotowano wiele cudownych uzdrowień.

Następnie Mesmer przeniósł się do Paryża. Tam utworzono specjalną komisję rządową składającą się z wybitnych lekarzy i członków Akademii Nauk, wśród których znajdował się Benjamin Franklin. Komisja przeprowadziła dokładne badania i sporządziła raport potwierdzający dokonane przez Mesmera uzdrowienia. Uznano jednak, że nie ma żadnych dowodów na to, że jego teoria dotycząca fluidu magnetycznego jest słuszna. Przyjęto, że powodem uzdrowień jest wyobraźnia pacjentów.

Niebawem Mesmera skazano na wygnanie z kraju. Zmarł w roku 1815. Wkrótce potem angielski lekarz, doktor James Braid z Manchesteru, wykazał, że uzdrowienia dokonane przez Mesmera nie mają nic wspólnego z fluidem magnetycznym. Doktor Braid odkrył, że stosując sugestię, można wprawić pacjentów w sen hipnotyczny. U pogrążonych w hipnotycznym transie osób wywoływał zadziwiające zjawiska, które Mesmer przypisywał działaniu magnetyzmu zwierzęcego.

Wszystkie te uzdrowienia niewątpliwie były spowodowane wpływem silnej sugestii na wyobraźnię i podświadomość pacjentów. Ponieważ w tamtych czasach ani pacjenci, ani

uzdrowiciele nie wiedzieli, co powoduje takie uzdrowienia, można tu mówić wyłącznie o ślepej wierze.

> **Umysł nie bywa zły. Żadna siła natury nie jest zła. Od ciebie zależy, jak się posłużysz siłami natury. Posługuj się umysłem do błogosławienia, uzdrawiania i twórczego inspirowania wszystkich ludzi.**
>
> **Ludzkie ciało potrzebuje jedenastu miesięcy, aby odnowić swój budulec. Spraw sobie nowe ciało, zmieniając na stałe sposób myślenia.**
>
> **Gdy zaakceptujesz jakiś pomysł, mając odprężony umysł, podświadomość przyjmie go i zacznie pracować nad jego realizacją.**

Wiara subiektywna

Podświadomość, czyli umysł subiektywny, każdego człowieka pozostaje pod równie mocnym wpływem jego własnej świadomości (umysłu obiektywnego), co i cudzych sugestii. Oznacza to, że jeśli w coś wierzysz świadomie, podświadomość będzie się tym kierować i twoje pragnienie się spełni.

Uzdrowienia duchowe wymagają wiary czysto subiektywnej, którą uzyskujemy dzięki temu, że świadomość, czyli umysł obiektywny, odrzuca wszelkie zastrzeżenia.

Aby doszło do uzdrowienia ciała, najlepiej jest oczywiście, aby uwierzyły zarówno świadomość, jak i podświadomość. Jednakże nie zawsze jest to konieczne. Odprężając ciało i umysł, możesz wprawić się w odpowiedni, podobny do snu, stan bierności i otwartości. Twoja podświadomość stanie się szczególnie podatna na subiektywne wrażenia.

„Jak to się stało, że zostałem uleczony przez księdza? – zapytał mnie kiedyś pewien mężczyzna. – Powiedział mi, że coś takiego jak choroba nie istnieje, podobnie jak nie istnieje materia. Nie uwierzyłem mu, uznając, że obraża moją inteligencję. A jednak wyzdrowiałem. Jak to możliwe?”.

Odpowiedziałem mu, że wyjaśnienie jest proste. Ksiądz uspokoił go kojącymi słowami i polecił, aby stał się całkowicie bierny, nic nie mówił i o niczym nie myślał. Ksiądz również wprawił się w taki stan i przez prawie pół godziny spokojnie sugerował swojej podświadomości, że jego pacjent całkowicie wyzdrowieje i będzie wiódł harmonijne, spokojne i satysfakcjonujące życie.

Pod koniec seansu chory poczuł wielką ulgę i ozdrowiał. Stało się tak, ponieważ zastosował się do poleceń księdza i biernie poddał się jego leczeniu. Dokonawszy aktu wiary subiektywnej, otworzył się na sugestie duchownego, który wpoił jego podświadomości ideę doskonałego zdrowia. Pomiędzy podświadomością uzdrowiciela i leczonego zaistniało porozumienie.

Gdyby pacjent pozwolił, by do głosu doszła przeciwna autosugestia spowodowana jego zastrzeżeniami co do umiejętności i teorii uzdrowiciela, siła sugestii księdza uległaby poważnemu osłabieniu albo nawet całkowitemu zniwelowaniu. W podobnym do snu stanie opór świadomości pacjenta został jednak zredukowany do minimum, zaś jego podświadomość otworzyła się na sugestie księdza i odpowiednio na nie zareagowała, przynosząc uzdrowienie.

Leczenie na odległość

Wyobraź sobie, że mieszkasz w Los Angeles i dowiadujesz się, że twoja matka w Nowym Jorku ciężko zachorowała. W pierwszej chwili chcesz rzucić pracę i dom, aby do niej pojechać. Ale to nie zawsze bywa możliwe. Czy w takim razie nie ma nadziei na to, by wspomóc chorą matkę siłą wiary w jej ozdrowienie?

Otóż jest. Chociaż nie będziesz przy chorej obecny fizycznie, dotrą do niej twoje modlitwy. Stwórca przystąpi do dzieła.

Istnieje bowiem jeden wspólny umysł stwórczy. Zgodnie z podstawowym prawem umysłu musisz wpoić sobie pojęcie zdrowia i harmonii. To wyobrażenie zostanie następnie przekazane przez twoją podświadomość do podświadomości chorej matki. Twoje myśli o zdrowiu, witalności i doskonałości zadziałają poprzez jedną podświadomość uniwersalną, wprawiając w ruch prawo podświadomości, które w ciele chorej matki objawi się w formie zdrowienia.

Prawo umysłu działa zawsze i wszędzie, nieograniczone czasem ani przestrzenią. Dlatego, niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz, przekazujesz swoje myśli chorej matce. Ponieważ umysł uniwersalny jest wszechobecny, leczenia na odległość nie można przeciwstawiać terapii prowadzonej bezpośrednio. Nie chodzi o to, abyś wysyłał myśli gdzieś daleko, leczenie polega na świadomym przekazywaniu wyobrażeń zdrowia, dobrego samopoczucia i odprężenia, które przeniosą się do podświadomości matki i skutecznie na nią podziałają.

Przykładem tak zwanego leczenia na odległość jest poniższy przypadek. Pewna mieszkająca w Los Angeles kobieta dowiedziała się, że u jej przebywającej w Nowym Jorku matki

doszło do zakrzepicy tętnicy wieńcowej. Nie mogąc do niej pojechać, tak oto modliła się za nią:

> Wszechobecna duchowa moc uzdrowicielska otacza moją matkę. Jej fizyczna dolegliwość stanowi wierne odbicie jej myśli i wyobrażeń, bowiem umysł rzuca obrazy na ciało, jakby było ono ekranem filmowym. Aby zmienić te obrazy, muszę na ekran rzucić inne zdjęcia. Mój umysł będzie teraz projektorem wyświetlającym dla mojej matki wyobrażenia doskonałego zdrowia, harmonii i dobrostanu.
>
> Ta sama Nieskończona Uzdrawiająca Obecność, która stworzyła ciało mojej matki oraz wszystkie jej narządy, teraz przenika do każdego atomu jej jestestwa, a każdą komórkę jej organizmu przepełnia spokój. Bóg daje natchnienie prowadzącym ją lekarzom i każda ręka, która dotknie mojej matki, przyniesie jej dobro.
>
> Wiem, że choroby obiektywnie nie istnieją, gdyby bowiem istniały, nikt nie mógłby wyzdrowieć. Łączę się teraz z nieskończoną zasadą miłości i życia. Wiem i rozkazuję, by moje myśli przyniosły matce harmonię, zdrowie i spokój, uzewnętrzniając się w jej ciele.

Powtarzała tę modlitwę kilka razy dziennie. Minęło parę dni i u chorej nastąpiła znaczna poprawa. Leczący ją kardiolog był pełen podziwu i gratulował pacjentce wiary we wszechmoc Boga.

Wyobrażenia córki uruchomiły twórczą energię uniwersalnej podświadomości, która objawiła się w ciele matki pełnią zdrowia i harmonią. Uzdrowienie, które córka przed faktem uznała za urzeczywistnione, wkrótce spełniło się u matki.

Kinetyczne działanie podświadomości

Pewna zaprzyjaźniona ze mną psycholog opowiedziała mi, że zrobiono jej biopsję, która wykazała obecność komórek rakowych w jednym z najważniejszych narządów. Onkolog zalecił jej bolesną

i niebezpieczną kurację. Moja przyjaciółka, zanim się jej poddała, spróbowała innej metody. Co wieczór przed snem powtarzała następującą afirmację: „Każda moja komórka, każdy nerw, każda tkanka i cały narząd oczyszczają się, zdrowieją i stają się doskonałe. Cały mój organizm powraca do zdrowia i odzyskuje harmonię".

Po miesiącu takich praktyk nastąpiło całkowite uzdrowienie. Przeprowadzone badania wykazały nieobecność komórek rakowych.

Bardzo mnie to zainteresowało. Dopytywałem się, dlaczego powtarzała afirmację właśnie przed snem. „Wprawione w ruch kinetyczne działanie podświadomości – odpowiedziała – trwa tak długo jak sen. Dlatego ilekroć zapadamy w sen, powinniśmy zlecać naszej podświadomości jakieś dobroczynne w skutkach działanie".

Była to bardzo mądra odpowiedź. Proszę zwrócić uwagę na to, że rozmyślając o harmonii i doskonałym stanie zdrowia, moja przyjaciółka ani razu nie wymieniła nazwy schorzenia.

Nalegam więc, abyś przestał rozmawiać o swoich chorobach i nie wypowiadał ich nazw, zwłaszcza w godzinach poprzedzających sen. Choroby bowiem czerpią siły wyłącznie z uwagi, jaką im poświęcamy, i strachu, jaki przed nimi czujemy. Weź więc przykład ze wspomnianej wyżej psycholog i stań się duchowym chirurgiem. Pozbywaj się wszelkich kłopotów, jakbyś odcinał drzewu zmurszałe gałęzie.

Dopóki bowiem stale rozpamiętujesz swoje bóle i dolegliwości, rozprawiasz o nich i wypowiadasz ich nazwy, dopóty dajesz im władzę nad sobą. Hamujesz kinetyczne działanie podświadomości,

które uruchamia jej energię i moc uzdrawiającą. Co więcej, zgodnie z prawem umysłu, te negatywne wyobrażenia nabierają kształtu; urzeczywistnia się to, czego najbardziej się obawiasz („bo spotkało mnie, czegom się lękał, bałem się, a jednak to przyszło"). Dlatego wypełniaj umysł wielkimi prawdami dotyczącymi życia i krocz naprzód, promieniując miłością.

PODSUMOWANIE

1. Uświadom sobie, co cię uzdrawia. Wydając podświadomości właściwe polecenia, uzdrowisz ciało i duszę.

2. Dokładnie sobie zaplanuj, w jaki sposób będziesz przedstawiał podświadomości swoje prośby i pragnienia.

3. Wyobraź sobie z wszelkimi szczegółami, że już osiągnąłeś upragniony cel. Uświadom sobie, co odczuwasz, a doczekasz się spełnienia.

4. Pamiętaj, że wiara to myśl, zaś myśl ma twórczą moc urzeczywistniania się.

5. Nie wolno ci wierzyć, że zachorujesz ani że coś ci zaszkodzi. Uwierz w pełnię zdrowia, pomyślność, dostatek i opiekę boską.

6. Niechaj piękne i szlachetne myśli wejdą ci w nawyk, a zmienią się w piękne uczynki.

7. Wykorzystuj w życiu moc modlitwy. Snuj w wyobraźni plany i marzenia. Utożsamiaj się z nimi i pozostań im wierny, a twoja modlitwa zostanie wysłuchana.

8. Pamiętaj, że jeśli naprawdę chcesz uzyskać uzdrowicielską moc, musisz w nią uwierzyć. Wiara zaś oznacza wiedzę o działaniu

świadomości i podświadomości. Wiara przychodzi ze zrozumieniem.

9. Ślepą wiarę ma ten, kto potrafi uzdrawiać, chociaż nie ma wiedzy naukowej na temat sił związanych z leczeniem.

10. Naucz się modlić za bliskie ci osoby, w razie gdyby zachorowały. Uspokój umysł, a wtedy twoje myśli o zdrowiu, witalności i doskonałości poprzez wszechobecny umysł subiektywny trafią do umysłu bliskiej ci osoby.

> **W stanie snu nie ma konfliktu między świadomością i podświadomością. Zanim zaśniesz, wyobrażaj sobie, że twoje pragnienie się spełniło. Śpij spokojnie i budź się w radosnym nastroju.**

Rozdział 6
Praktyczne zastosowanie technik terapii duchowej

Prawo życia jest prawem wiary. Wiara jest myślą. Nie wierz w to, że coś może cię zranić lub ci zaszkodzić. Uwierz, że podświadomość ma moc, która cię uzdrawia, inspiruje, wzmacnia i dba o twój dobrobyt. Spełni się wszystko, w cokolwiek bez reszty uwierzysz.

Gdy inżynier przystępuje do budowy mostu lub do projektowania statku kosmicznego, podchodzi do sprawy, dysponując odpowiednią wiedzą i znajomością praktycznych metod i umiejętności. Tych technik, umiejętności i metod musiał się wcześniej nauczyć. Podobnie istnieją techniki, umiejętności i metody, dzięki którym możemy kierować naszym życiem. Opanowanie ich jest nadzwyczaj ważne.

Inżynierowie wznoszący most Golden Gate mieli znakomitą wiedzę fachową. Dysponowali znajomością matematyki oraz zasad dotyczących naprężenia i zmęczenia materiału. Ponadto w ich umysłach powstało dokładne wyobrażenie idealnego mostu, jaki miał połączyć brzegi zatoki. Następnym krokiem było zastosowanie wypróbowanych i sprawdzonych metod, dzięki którym można było wykorzystać zasady. Dopiero wtedy powstał

most, po którym od wielu lat przejeżdża się nad zatoką San Francisco.

Jeśli chcesz, aby twoje modlitwy zostały wysłuchane, także musisz zacząć od poznania odpowiednich technik i metod. Modlitwa zostaje wysłuchana w wyniku ściśle określonego procesu naukowego. Nic nie dzieje się przypadkowo. Żyjemy w świecie uporządkowanym i rządzonym określonymi prawami. W tym rozdziale poznasz praktyczne techniki, dzięki którym usprawnisz i wzbogacisz swoje życie duchowe. Modlitwy nie mogą zawisnąć w powietrzu niczym balon, lecz muszą gdzieś dotrzeć i odnieść zamierzony skutek.

Poddając modlitwę analizie, widzimy, że ludzie modlą się na wiele różnych sposobów. W książce pominiemy modlitwy formalne i rytualne, jakie wierni wznoszą podczas nabożeństw, ponieważ mają one istotne znaczenie w praktykach zbiorowych. Zajmiemy się natomiast skuteczną modlitwą osobistą, którą indywidualnie można stosować w życiu codziennym po to, by pomóc sobie oraz innym ludziom.

W modlitwie formułujemy prośbę o coś, co chcemy osiągnąć. Modlitwa jest szczerym wyrażeniem pragnienia. Pragnienie jest modlitwą. Modlitwa wyraża twoje najgłębsze potrzeby i ujawnia to, co chciałbyś w życiu osiągnąć. „Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni” (Mt 5,6). Oto prawdziwa natura modlitwy wyrażającej ludzkie pragnienie pokoju, harmonii, zdrowia, radości i wszelkich dobrodziejstw, jakie niesie życie.

Technika „Już mi przechodzi”

Jak się przekonaliśmy, tajemnica skutecznej modlitwy polega na tym, by wpoić podświadomości, że świadome pragnienie jest już spełnione. Jednym z najprostszych sposobów jest stosowanie techniki, którą możemy nazwać „Już mi przechodzi”. Polega ona na tym, by świadomym działaniem umysłu przekazać podświadomości to, o co prosimy. Najlepiej dokonać tego, znajdując się w stanie zbliżonym do snu.

Pamiętaj, że podświadomość dysponuje Nieskończoną Inteligencją i Nieskończoną Potęgą. Spokojnie rozmyślaj o tym, czego pragniesz, dokładnie wyobrażaj sobie przyszłe spełnienie pragnienia. Weź przykład z dziewczynki, która cierpiała na zapalenie gardła i męczący kaszel. Raz po raz oznajmiała z wielkim przekonaniem: „Już mi przechodzi. Już mi przechodzi”. I faktycznie, po upływie godziny dolegliwości zniknęły.

Podświadomość przyjmuje wyraźnie sformułowane plany

Chcąc zbudować nowy dom dla siebie i rodziny, z pewnością zaplanowałbyś go w najdrobniejszych szczegółach. Zadbałbyś o to, aby budowniczowie ściśle się trzymali projektu. Pilnowałbyś, aby stosowali odpowiednie materiały. Wiedząc o tym, że przyszłość twego domu zależy od tego, jakie materiały zostaną wykorzystane do jego budowy, wybrałbyś najlepszy cement, najskuteczniejszą izolację, najbezpieczniejszą instalację elektryczną, najsolidniejsze pokrycie dachu itd.

Czy wobec tego nie powinieneś postępować równie troskliwie ze swoim siedliskiem ducha oraz planami szczęśliwego i dostatniego życia?

Wszystkie twoje doświadczenia oraz to, co ci się zdarza, zależy od jakości mentalnych cegiełek, których użyjesz do budowy siedziby twego ducha i umysłu. Jeśli plan tej konstrukcji jest skażony strachem, niepokojem i troskami, zaś ty odczuwasz przygnębienie, jesteś pełen wątpliwości, cynizmu i zniechęcenia, wtedy jakość mentalnych materiałów, z których wznosisz siedzibę swego ducha i umysłu, będzie naznaczona trudem, niepokojem, napięciem i przeróżnymi ograniczeniami.

Każda podejmowana świadomie aktywność, dzięki której rozwijasz umysł, ma wielkie i brzemienne w skutkach znaczenie. Słowo, jakie wypowiadasz w myśli, jest niesłyszalne i niewidzialne, niemniej jednak jest rzeczywiste.

Siedzibę swego umysłu budujesz bezustannie, a jej plan istnieje w twojej wyobraźni. Każdą godzinę, każdą chwilę możesz wykorzystać na to, by za pomocą myśli, zapatrywań, przekonań oraz wspomnień rozpamiętywanych w ukrytej pracowni umysłu zapewnić sobie szczęśliwe i dostatnie życie oraz doskonałe zdrowie. Majestatyczna rezydencja, którą bezustannie wznosisz, jest twoją osobowością, tożsamością, historią twego ziemskiego życia.

Sporządź sobie nowy plan. Buduj według niego bezustannie i w ciszy, odnajdując w każdej chwili spokój, harmonię, radość i życzliwość. Nasycając nimi podświadomość, sprawisz, że zaakceptuje ona twój nowy plan i go urzeczywistni. „Poznacie ich po ich owocach” (Mt 7,16).

Nauka i sztuka prawdziwej modlitwy

Słowo „nauka” oznacza zasób uporządkowanej i usystematyzowanej wiedzy. Potraktujmy teraz umiejętność wznoszenia prawdziwej modlitwy tak, jakby to była nauka i sztuka. Zasobem tej wiedzy rządzą podstawowe prawa życia. Opisuje ona techniki i procesy, których prawdziwości można dowieść w życiu twoim i w życiu każdego, kto będzie się do nich wiernie stosował. Sztuką jest obrana przez ciebie technika lub metoda, nauką jest określona reakcja umysłu twórczego na twoje wyobrażenie lub myśl.

> Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam.
>
> (Mt 7,7)

Co mówi ten słynny wers Pisma Świętego? Mówi wyraźnie, że otrzymasz to, o co prosisz. Na twoje kołatanie otworzą się drzwi i znajdziesz to, czego szukasz. Biblia naucza, że prawa umysłu i ducha niewątpliwie istnieją. Nieskończona Inteligencja podświadomości zawsze odpowiednio zareaguje na twoje świadome myślenie. Gdy poprosisz o chleb, nie otrzymasz kamienia.

Jeśli chcesz, by twoja prośba została spełniona, musisz w to wierzyć. Umysł podąża od myśli do przedmiotu. Bez gotowego wyobrażenia umysł nie podejmie żadnych działań, gdyż nie będzie miał ku czemu zmierzać. Przedmiot modlitwy, która jest działaniem umysłu, musi najpierw zostać wyobrażony i przyjęty, dopiero potem potęga twojej podświadomości może się nim zająć i doprowadzić do jego urzeczywistnienia. Twój umysł musi więc osiągnąć stan bezwarunkowej i całkowitej gotowości.

Taki kontemplacyjny stan musi iść w parze z odczuwaniem radości i spokoju, które rodzą się w oczekiwaniu na niewątpliwe spełnienie pragnień. Sztuka i nauka prawdziwej modlitwy zasadza się na twojej wiedzy i niezachwianej wierze w to, że świadome myślenie doprowadzi do stosownej reakcji podświadomości, która dysponuje Bezgraniczną Mądrością i Nieskończoną Mocą. Jeśli będziesz postępował zgodnie z opisaną metodą, twoje modlitwy zostaną wysłuchane.

> **Wynikiem niespełnionych pragnień jest rozgoryczenie. Pamiętaj, że rozmyślając o przeszkodach, ograniczeniach i trudnościach, działasz na swoją niekorzyść, gdyż zachęcasz podświadomość, by reagowała zgodnie z twymi myślami.**
>
> **Odpowiednio sterując myślami, staniesz się okazem zdrowia, człowiekiem szczęśliwym i zaczniesz odnosić sukcesy.**
>
> **Pamiętaj, że dzięki wiedzy o działaniu umysłu łatwo osiągniesz swe cele.**

Technika wizualizacji

Najłatwiejszym i najskuteczniejszym sposobem sformułowania jakiegoś zamysłu jest jego wizualizacja, czyli przedstawienie go sobie tak obrazowo, jakby już istniał w rzeczywistości. Nasz wzrok dostrzega tylko to, co już zaistniało w widzialnym świecie. Podobnie rzecz się ma z umysłem, który widzi to, co już istnieje w niewidzialnym królestwie twojego ducha. Każdy obraz, jaki nosisz w umyśle, stanowi substancję rzeczy upragnionych i jest świadectwem istnienia rzeczy niewidzialnych. Wytwory wyobraźni są równie rzeczywiste, jak dowolna część twego ciała. Idea i myśl

istnieją naprawdę i jeśli pozostaniesz wierny swemu wyobrażeniu, pewnego dnia zaistnieje ono w świecie widzialnym.

Proces myślowy tworzy i pozostawia w umyśle pewne wyobrażenia, które przejawiają się w twoim życiu w postaci wydarzeń i doświadczeń. Architekci wizualizują sobie domy, jakie mają zaprojektować. Dokładnie wyobrażają sobie gotowy budynek. Ich wyobraźnia i proces myślowy stają się czymś na kształt formy odlewniczej dla budowli, która może być piękna lub paskudna, sięgająca nieba lub parterowa. Bez względu jednak na swoją urodę, bierze ona początek z wizualizacji. Następnie ta wizja zostaje uwidoczniona na papierze w postaci szkicu. W końcu wykonawca i robotnicy sprowadzają potrzebne materiały i rozpoczyna się budowanie, które trwa tak długo, aż powstanie gotowy budynek, całkowicie zgodny z wyobrażeniem architekta.

Zanim stanę przed publicznością, zawsze stosuję technikę wizualizacji. Uspokajam umysł, aby swobodnie przedstawić podświadomości upragnione wizje i wyobrażenia. Następnie wyobrażam sobie salę wykładową wypełnioną ludźmi oświeconymi i przejętymi obecną w nich Nieskończoną Mocą Uzdrawiającą. *Widzę* ich wyraźnie; radosnych, szczęśliwych, wyzwolonych.

Odmalowawszy sobie taki szczegółowy obraz, trzymam się go, aż usłyszę w wyobraźni komentarze widowni: „Wyzdrowiałem", „Czuję się wspaniale", „Doznałem całkowitej przemiany". Takim wyobrażeniom oddaję się przez co najmniej dziesięć minut. Wiem i czuję, że ciała i umysły moich słuchaczy są przepełnione miłością, zdrowiem, pięknem i doskonałością. Ten stan świadomości jest tak rzeczywisty, że faktycznie słyszę gwar mnóstwa głosów dających świadectwo zdrowiu i szczęściu.

Następnie pozwalam, by wyobrażenie zniknęło, po czym wstępuję na mównicę.

Niemal zawsze, gdy skorzystam z tej techniki, po wykładzie podchodzą do mnie słuchacze, by mnie zapewnić, że ich modlitwy zostały wysłuchane.

Metoda filmu mentalnego

Stare porzekadło mówi: „Jeden obraz wart jest tysiąca słów". Podświadomość urzeczywistni każde pełne wiary wyobrażenie naszego umysłu. „Postępuj tak, jakbym już tu był, a zaiste będę".

Kilka lat temu odbywałem podróż z wykładami po kilku stanach Środkowego Zachodu. Chciałem tam mieć stałą siedzibę, z której mógłbym łatwo docierać do ludzi potrzebujących pomocy. Później opuściłem Środkowy Zachód, ale myśl o stałej siedzibie wciąż mi towarzyszyła. Pewnego wieczoru, przebywając w Spokane w stanie Waszyngton, położyłem się na kanapie w pokoju hotelowym. Uciszyłem myśli i wyobraziłem sobie, że przemawiam do licznej publiczności: „Cieszę się, że tutaj jestem; modliłem się o to, by być pośród was".

Oczyma wyobraźni ujrzałem swoje audytorium tak wyraziście, jakby było rzeczywiste. W tym wymyślonym filmie odgrywałem główną rolę. Odczułem z zadowoleniem, że ten obraz jest przekazywany mojej podświadomości, która na swój sposób zadba o jego urzeczywistnienie. Nazajutrz rano obudziłem się przepełniony spokojem i radością. Po kilku dniach zatelefonowano do mnie z pewnej organizacji na Środkowym Zachodzie i poproszono, bym został jej dyrektorem. Z radością objąłem to

stanowisko i przez kilka lat trudniłem się satysfakcjonującym zajęciem.

Technika, którą opisałem, często bywa nazywana „metodą filmu". Otrzymałem mnóstwo listów od czytelników moich książek oraz od słuchaczy moich wykładów, w których pisali o nadzwyczajnej skuteczności tej techniki.

Jedną z dziedzin działalności, w której metoda filmu okazała się szczególnie użyteczna, jest sprzedaż nieruchomości. Dlatego każdemu, kto chce sprzedać dom lub posiadłość, doradzam, by najpierw przekonał się, czy cena, jaką chciałby zaproponować, jest odpowiednia zarówno dla niego, jak i dla kupującego. Następnie powinien wyciszyć umysł, odprężyć się, rozluźnić i ograniczywszy do minimum wszelki wysiłek umysłowy, wprawić się w stan podobny do snu. W tym półśnie należy puścić wodze wyobraźni i ujrzeć w dłoni czek lub gotówkę otrzymaną od kupca, ucieszyć się z tego i wyrazić wdzięczność, po czym zapaść w sen, intensywnie wczuwając się w odgrywaną rolę.

Musisz zachowywać się tak, jakby sprzedaż już doszła do skutku. Tylko wtedy bowiem twoja podświadomość przyjmie wyobrażoną sytuację, a Nieskończona Inteligencja sprowadzi do ciebie nabywcę, który faktycznie chce mieć twoją nieruchomość i będzie ją kochał i dobrze się w niej czuł. Sprzedawca i nabywca spotykają się dzięki działaniu podświadomości. Pełne wiary, utrwalone w umyśle sugestywne wyobrażenie z pewnością się urzeczywistni.

Technika Baudouina

Charles Baudouin, wybitny psychoterapeuta, był profesorem francuskiego Instytutu Rousseau oraz dyrektorem Nowej Szkoły Terapeutycznej w Nancy. Odkrył, że na podświadomość najłatwiej wpłynąć w stanie zbliżonym do snu, w którym wszelkie wysiłki są zredukowane do minimum. Wprawiwszy się w taki stan, można w ciszy i spokoju wpoić podświadomości upragnione wyobrażenie.

Baudouin tak to wyjaśnia:

> Najłatwiej i najskuteczniej wpoić podświadomości upragnione wyobrażenie, zawarłszy je w krótkim, łatwym do zapamiętania zdaniu, które powtarzamy przed snem niczym kołysankę.

Kilka lat temu pewna młoda wdowa w Los Angeles wplątała się w długotrwały i męczący spór rodzinny. Mąż pozostawił jej cały majątek, ale jego synowie i córki z poprzedniego małżeństwa, odrzuciwszy jej propozycje ugody, wystąpili na drogę sądową, aby unieważnić testament.

Gdy zwróciła się do mnie o pomoc, przedstawiłem jej technikę Baudouina. Zachęciłem ją, aby sformułowała swoje pragnienie w krótkim zdaniu, które łatwo wryje się w pamięć. Zawarła je w następujących słowach: „Sprawa zakończyła się zgodnie z wolą bożą". Rozumiała przez to, że Nieskończona Inteligencja, przejawiająca się zgodnie z prawami podświadomości, przyniesie harmonijne polubowne rozwiązanie.

Przez dziesięć kolejnych wieczorów zasiadała w fotelu i rozluźniwszy ciało, wprawiała się w stan podobny do snu, po czym powoli, spokojnie i z uczuciem powtarzała stwierdzenie: „Sprawa zakończyła się zgodnie z wolą bożą". Odczuwała wszechogarniający spokój wewnętrzny, a potem zapadała w głęboki sen.

Jedenastego dnia rano obudziła się w błogim nastroju i z przekonaniem, że sprawa faktycznie się zakończyła. Tego samego dnia zatelefonował adwokat strony przeciwnej i poinformował ją, że jego klienci chcą zawrzeć ugodę. Niebawem wycofali sprawę z sądu i załatwili ją polubownie.

Technika półsnu

W stanie podobnym do snu wszelki wysiłek jest ograniczony do minimum. Świadomość jest wtedy prawie zupełnie uśpiona. Tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu podświadomość jest najbardziej aktywna. W tym stanie nieobecne są negatywne myśli, które mogłyby zneutralizować pragnienia i przeszkodzić przyjęciu ich przez podświadomość.

Przypuśćmy, że chcesz się wyrwać ze szponów jakiegoś nałogu. Przybierz wygodną pozycję, odpręż ciało i nie ruszaj się. Wpraw się w stan podobny do snu i powtarzaj spokojnie, niczym kołysankę: „Jestem całkowicie wolny od nałogu; w moim umyśle panuje całkowity spokój i harmonia". Powtarzaj te słowa powoli i spokojnie przez pięć do dziesięciu minut wieczorem, zanim zaśniesz, oraz rankiem, zaraz po przebudzeniu. Za każdym razem ich znaczenie emocjonalne będzie większe. Gdy pojawi się pokusa powrotu do nałogu, powtarzaj tę formułę na głos. Dzięki temu wpoisz to przekonanie podświadomości, która wyleczy cię z nałogu.

Technika dziękczynienia

Święty Paweł radzi, abyśmy wypowiadali nasze prośby w połączeniu z pochwałami i słowami dziękczynnymi. Dzięki

takiej metodzie modlitwy można osiągnąć nadzwyczajne wyniki. Serce przepełnione wdzięcznością jest zawsze otwarte na twórcze moce wszechświata, co sprawia, że zgodnie z prawem wzajemnych relacji, opartym na kosmicznym prawie akcji i reakcji, spływają na nie rozliczne dobrodziejstwa.

Niedawno pewna młoda matka opowiedziała mi o swoich doświadczeniach związanych z techniką dziękczynienia. „Nie miałam pracy ani pieniędzy – oznajmiła – a musiałam wykarmić i ubrać trójkę małych dzieci. Nie wiedziałam, dokąd się zwrócić. I wtedy usłyszałam, jak wyjaśniał pan, że powinniśmy być wdzięczni, jeszcze zanim nasze modlitwy zostaną wysłuchane. Doznałam nagłego olśnienia. Wiedziałam, że muszę spróbować".

Przez trzy tygodnie każdego wieczoru i ranka powtarzała następujące słowa: „Dzięki Ci, Ojcze, za moje bogactwo". Wypowiadała je spokojnie, w stanie odprężenia, aż poczuła przepełniającą ją wdzięczność. Wyobrażała sobie, że zwraca się do Nieskończonej Potęgi i Inteligencji, chociaż wiedziała, że wymykają się one postrzeganiu zmysłowemu. Oczyma duszy dostrzegała wyobrażenie dobrobytu, wierząc, że ta wizja spowoduje pożądany skutek i zapewni jej pracę, pieniądze i pożywienie. Jej myślenie i odczuwanie skupiało się na dostatku.

Powtarzając słowa „Dzięki Ci, Ojcze", odczuwała poprawę nastroju, ufność i wiarę. Ilekroć powracały myśli o niedostatku, biedzie i troskach, natychmiast mówiła: „Dzięki, Ci, Ojcze". Wiedziała, że jeśli zachowa pełną wdzięczności postawę, jej umysł przywyknie do idei bogactwa. I tak się stało.

Wkrótce spotkała na ulicy dawnego pracodawcę, którego nie widziała od pięciu lat, a on zaproponował jej dobrze płatne

zajęcie. Aby miała z czego przeżyć do pierwszej wypłaty, dał jej zaliczkę. „Nigdy nie zapomnę zdumiewającej potęgi słów „Dzięki Ci, Ojcze" – wyznała mi. – Zdziałała dla mnie cuda".

Metoda afirmacji

Skuteczność afirmacji w dużej mierze zasadza się na następującej prawdzie: „Modląc się, nie stosuj daremnych powtórzeń". Siła afirmacji polega na trafnym użyciu ściśle określonych pozytywnych twierdzeń. Przypuśćmy, że uczeń dodający trzy do trzech napisał na tablicy wynik siedem. Nauczyciel stwierdził autorytatywnie, że wynik wynosi sześć, więc dziecko odpowiednio zmieniło liczbę. Ale to nie stwierdzenie nauczyciela *sprawiło,* że trzy plus trzy równa się sześć. Nauczyciel tylko wygłosił już istniejącą matematyczną prawdę.

Podobnie jest w życiu. Choroba jest stanem nienormalnym, zaś stanem normalnym jest zdrowie. Zdrowie jest prawdą naszego jestestwa. Afirmując zdrowie, harmonię i spokój oraz uznając je za uniwersalne zasady bytu, korygujesz negatywne wzorce zachowań podświadomości bazujące na twoich mylnych przekonaniach i poglądach.

Powodzenie metody afirmacji zależy od tego, czy modlący się człowiek, nie bacząc na pozory, podporządkowuje się zasadom życia. Istnieją przecież prawa matematyki, a nie prawa błędów. Istnieje zasada prawdy, a nie zasada nieuczciwości. Istnieją prawa dotyczące zdolności pojmowania, nie zaś ignorancji. Istnieje prawo harmonii, nie zaś prawo dysonansu. Tak samo istnieje zasada zdrowia, a nie ma prawa choroby, oraz działa prawo bogactwa, a nie ma prawa biedy.

Zastosowałem metodę afirmacji, gdy moją siostrę czekała operacja pęcherzyka żółciowego w szpitalu w Anglii. Diagnozę oparto na badaniach klinicznych i na zdjęciach rentgenowskich. Prosiła, bym się modlił o jej uzdrowienie. Dzieliło nas dziesięć tysięcy kilometrów, ale to nie stanowiło przeszkody. Dla zasady umysłu nie istnieje ani czas, ani przestrzeń. Nieskończona Inteligencja jest wszechobecna.

Kilka razy dziennie skupiałem się na tym, by starannie unikać rozmyślania o objawach chorobowych mojej siostry oraz o jej fizycznej postaci. Spokojnie i z przekonaniem powtarzałem następującą afirmację:

> Oto modlitwa za moją siostrę Catherine. Catherine jest całkowicie odprężona, pogodzona ze światem i ze sobą, zrównoważona, pogodna i spokojna. Uzdrawiająca inteligencja jej podświadomości, która stworzyła jej ciało, teraz przemienia każdą jego komórkę, każdy nerw, każdą tkankę, każdy mięsień i każdą kość zgodnie z doskonałym wzorcem narządów, jaki w sobie przechowuje. Wszelkie przeinaczone wzorce są w ciszy i spokoju usuwane z podświadomości Catherine. W każdym atomie jej organizmu przejawiają się witalność, zdrowie oraz piękno zasady życia. Moja siostra jest teraz otwarta na przyjęcie prądów uzdrawiających, które, płynąc przez nią niczym rzeka, przywrócą jej doskonałe zdrowie, harmonię i spokój. Wszelkie szkodliwe myśli i paskudne wyobrażenia zostają spłukane przez nieskończony ocean miłości i spokoju, który przez nią przepływa. Jest właśnie tak.

Po upływie dwóch tygodni moja siostra przeszła badania. Zdjęcia rentgenowskie pokazały, że operacja nie jest potrzebna. Prowadzący siostrę lekarz przyznał, że pacjentka zupełnie wyzdrowiała, i odwołał wyznaczoną operację.

Afirmować to znaczy stwierdzać, że jest właśnie tak. Jeżeli będziesz utrzymywał, że jest właśnie tak, bez względu na to, że wszelkie dowody wskazują na coś przeciwnego, twoja modlitwa zostanie wysłuchana. Modląc się, musisz afirmować, nie wolno ci zaprzeczać, gdyż nawet jeśli czemuś przeczysz, w gruncie rzeczy potwierdzasz istnienie czegoś, czemu zaprzeczasz. Powtarzając afirmację i rozumiejąc to, co powtarzasz oraz dlaczego to powtarzasz, doprowadzasz swój umysł do takiego stanu świadomości, w którym przyjmuje on za prawdę to, co stwierdzasz. Afirmuj prawdy życia tak długo, aż uzyskasz oczekiwaną reakcję podświadomości.

Metoda argumentacji

Nazwa tej metody mówi sama za siebie. Jej twórcą jest doktor Phineas Parkhurst Quimby, prekursor uzdrawiania duchowego i psychicznego. Żył i praktykował ponad sto lat temu w Belfaście w stanie Maine. Był ojcem medycyny psychosomatycznej i pierwszym psychoanalitykiem. Miał również nadzwyczajną umiejętność jasnowidzenia, dzięki której diagnozował przyczyny kłopotów i dolegliwości pacjentów.

Ujmując rzecz krótko, metoda argumentacji, tak skutecznie stosowana przez Quimby´ego, polega na przekonywaniu duchowym. Uzdrowiciel przekonuje samego siebie oraz pacjenta, że jego choroba jest wynikiem fałszywych wyobrażeń, bezpodstawnych obaw i negatywnych wzorców ugruntowanych w podświadomości, które uzewnętrzniły się w jego ciele fizycznym w postaci schorzeń. Schorzenia te można wyeliminować, zmieniając wzorce myślenia pacjenta.

Uzdrowiciel wyjaśnia choremu, że podstawą wszelkiego leczenia jest zmiana nawyków myślowych. Tłumaczy mu, że to podświadomość stworzyła jego ciało i wszystkie narządy, więc wie, jak je uleczyć, i już zaczęła je uzdrawiać. Uzdrowiciel na podobieństwo adwokata przed ławą sędziowską argumentuje, że schorzenie jest niczym więcej, jak tylko cieniem skażonego chorobą świata wyobraźni. Musi przedstawić wszelkie dostępne dowody na to, że istnieje uzdrowicielska siła, która stworzywszy wszystkie narządy, zna doskonały wzorzec każdej ich komórki, każdego nerwu i każdej tkanki.

Następnie uzdrowiciel wydaje werdykt na korzyść swoją i swego pacjenta. Dzięki wierze i duchowemu porozumieniu uwalnia chorego od zarzutu jego dolegliwości. Dowody uzdrowiciela są przytłaczające, ponieważ istnieje tylko jeden powszechny, wspólny wszystkim ludziom umysł. Niezachwiana wiara i pewność uzdrowiciela udzieli się zatem pacjentowi i nastąpi jego uzdrowienie.

Metoda absolutna

Tę formę terapii modlitwą stosuje z doskonałym skutkiem wielu ludzi na całym świecie. Osoba posługująca się tą metodą wypowiada imię i nazwisko pacjenta. Następnie w milczeniu rozmyśla o Bogu, o jego zaletach i atrybutach; na przykład: Bóg jest Błogostanem, Nieograniczoną Miłością, Nieskończoną Inteligencją, Wszechmocą, Bezgraniczną Mądrością, Absolutną Harmonią, Nieopisanym Pięknem i Doskonałością. Podczas gdy w ciszy oddaje się takim rozmyślaniom, jej świadomość wznosi się na wyższy poziom duchowy. Czuje, że potęga i miłość Boga jest

skupiona na jej pacjencie. Wszystko, co uciążliwe i drażniące, znika w obecności nieskończonego oceanu życia i miłości.

Metodę absolutną można przyrównać do najnowszych osiągnięć terapii ultradźwiękami, której działanie niedawno objaśniła mi pewna wybitna lekarka z Los Angeles. Posługuje się ona urządzeniem wytwarzającym silne fale akustyczne o niezwykle wysokiej częstotliwości. Gdy się je skieruje na część ciała, w której występują nienormalne tkanki, dotknięte chorobą komórki rezonują i reagują na ultradźwięki.

Im wyższy jest poziom, na który wzniesie się nasza podświadomość dzięki kontemplacji zalet i atrybutów Boga, tym skuteczniejsze są wytwarzane przez nas fale harmonii, zdrowia i spokoju. Ten zaś, na kim te fale się skupią, rezonuje i na nie reaguje. Dzięki stosowaniu tej techniki modlitwy dokonano wielu skutecznych uzdrowień.

Ułomna kobieta znowu chodzi

Doktor Quimby w ostatnich latach swojej działalności często stosował metodę absolutną. W jednym z rękopisów relacjonuje, jak wyleczył kaleką kobietę. Wezwano go do pewnej przykutej do łóżka kulawej staruszki. Doktor Quimby uznał jej chorobę za skutek bardzo ciasno rozumianej wiary, która uwięziła i ścisnęła jej ciało niczym w grobie, tak że kobieta nie mogła ani się podnieść, ani chodzić. Żyła w nieustannym strachu i nieświadomości. Jej stan był wynikiem zbyt dosłownego rozumienia Pisma Świętego, które ją przerażało.

„Obecność i potęga Boga – pisał Quimby – usiłowały rozerwać krępujące więzy i uwolnić ją z tego grobu”.

Każdy fragment Biblii, o którego wyjaśnienie prosiła innych, stawał się przygniatającym ją kamieniem, a przecież ona łaknęła życia. Doktor Quimby zdiagnozował jej stan jako zamroczenie umysłu spowodowane podnieceniem i strachem, które wynikały z niezdolności zrozumienia odczytywanych fragmentów Biblii. Taki stan umysłu przejawiał się ociężałością i ospałością fizyczną, które doprowadziły do paraliżu.

Doktor Quimby zapytał więc pacjentkę, jak rozumie następujący wers Biblii:

> Jezus rzekł: „Jeszcze krótki czas jestem z wami, a potem pójdę do Tego, który Mnie posłał. Będziecie Mnie szukać, a nie znajdziecie, a tam, gdzie Ja będę potem, wy pójść nie możecie".
>
> (J 7,33-34)

Kobieta odparła, że słowa te oznaczają, że Jezus wstąpił do nieba. Doktor Quimby wyjaśnił jej, że słowa, iż Jezus będzie „jeszcze krótki czas", sprowadzają się do tego, że to on, lekarz, poświęci chwilę jej objawom, uczuciom oraz ich przyczynom. Współczując jej, nie może jednak dłużej trwać w tym stanie. Następnym krokiem będzie pójście „do Tego, który Mnie posłał", co oznacza twórczą moc Boga drzemiącą w każdym człowieku.

Quimby szybko uzmysłowił sobie ideał Boga i jął kontemplować oddziałującą na chorą staruszkę witalność, mądrość, harmonię i potęgę bożą. Po czym powiedział jej: „Tam, gdzie jestem, pani przyjść nie może, ponieważ jest pani skrępowana swoją źle pojętą wiarą, ja zaś jestem zdrowy".

Modlitwa i słowa objaśnienia wywołały natychmiastową reakcję i w umyśle chorej kobiety nastąpiła zmiana. Wstała i zaczęła

chodzić bez kul! Quimby uznał to za jeden ze swoich największych sukcesów uzdrowicielskich. Kobieta żyła w śmiertelnym strachu spowodowanym błędnym rozumowaniem. Objawienie prawdy stało się dla niej zmartwychwstaniem. Quimby zacytował słowa o zmartwychwstaniu Chrystusa i zastosował je do jej sytuacji, dlatego wywołał pożądany skutek. Wyjaśnił pacjentce, że prawda stała się dla niej biblijnym aniołem, który odsunął uciskający ją niczym kamień nagrobny ciężar strachu, niewiedzy i przesądów. Dzięki temu podziałała na nią uzdrawiająca moc Boga, która przywróciła ją do życia.

Metoda postanowień

Siła słów, które wypowiadamy, bierze się z naszych uczuć i wiary. Gdy sobie uświadomimy, że potęga, która porusza świat, działa na naszą korzyść i nadaje moc naszym słowom, staniemy się bardziej ufni i nabierzemy pewności siebie. Nie będziemy musieli stosować duchowej przemocy.

Pewna młoda kobieta zastosowała metodę postanowień wobec młodego mężczyzny, który bezustannie nękał ją telefonami, aby wymusić spotkanie. W żaden sposób nie mogła się go pozbyć. Gdy zaczął jej się narzucać w miejscu pracy, uznała, że musi natychmiast z tym skończyć.

Kilka razy dziennie wprawiała się w stan wyciszenia i powtarzała w myśli następujące postanowienie:

> Uwalniam J.R. i powierzam go opiece boskiej. Jestem wolna i on jest wolny. Moje słowa trafiają do nieskończonego umysłu, który je urzeczywistnia. Jest właśnie tak.

Młody człowiek wkrótce zniknął z jej życia. Nigdy więcej go nie widziała. „Zupełnie jakby się zapadł pod ziemię”, powiedziała.

(...) Zamiary swe przeprowadzisz. Na drodze twej światło zabłyśnie.

(Hi 22,28)

PODSUMOWANIE

1. Zostań architektem umysłu i ulepszaj swoje życie, stosując sprawdzone techniki.

2. Twoje pragnienie jest modlitwą. Wyobraź sobie i uwierz, że już się spełniło, a twoja modlitwa zostanie wysłuchana.

3. Pamiętaj, że dzięki wiedzy o działaniu umysłu łatwo osiągniesz swe cele.

4. Odpowiednio sterując myślami, staniesz się okazem zdrowia, człowiekiem szczęśliwym i zaczniesz odnosić sukcesy.

5. Przeprowadzaj eksperymenty naukowe tak długo, aż się przekonasz, że Nieskończona Inteligencja za każdym razem reaguje na twoje świadome myśli.

6. Oczekuj spełnienia pragnień z radosną i pełną spokoju pewnością. To wszystko, na co z nadzieją czekasz, powstaje z wyobrażeń rodzących się w twoim umyśle, które są świadectwem istnienia tego, co niewidzialne.

7. Jedno wyobrażenie jest warte więcej niż tysiąc słów. Podświadomość urzeczywistni każdy obraz, który zrodzi się w przepełnionym wiarą umyśle.

8. Podczas modlitwy nie wysilaj umysłu i nie staraj się niczego wymuszać. Zapadaj w stan zbliżony do snu i zasypiaj kołysany

pewnością, że twoja modlitwa zostanie wysłuchana.

9. Pamiętaj, że serce przepełnione wdzięcznością jest otwarte na dobrodziejstwa wszechświata.

10. Afirmacja polega na twierdzeniu, że coś jest właśnie takie, chociaż wszystkie dowody temu przeczą. Jeśli będziesz obstawał przy swoim, twoja modlitwa zostanie wysłuchana.

11. Wytwarzaj fale harmonii, zdrowia i spokoju, rozmyślając o miłości i chwale bożej.

12. Urzeczywistni się to, co postanowisz i uznasz za już zrealizowane. Wybieraj przeto harmonię, zdrowie, spokój i dostatek.

> **Jeśli zwątpisz w afirmację, zneutralizujesz dobro, które ona niesie.**

Rozdział 7
Podświadomość wspomaga życie

W twoim wnętrzu znajduje się
niewyczerpana skarbnica. Szukaj
w niej tego, czego łaknie serce.

Przeszło dziewięćdziesiąt procent życia duchowego toczy się na poziomie podświadomości. Rezygnując z wykorzystania tej nadzwyczajnej potęgi, zawężasz swoje możliwości.

Podświadomość zawsze wspomaga życie i działa konstruktywnie. To ona buduje ludzkie ciało i podtrzymuje wszystkie jego funkcje życiowe. Nigdy nie zasypia, pracuje nieustannie, dniem i nocą. Wspomaga nas i ochrania.

Twoja podświadomość pozostaje w łączności z Nieskończonym Życiem i Nieograniczoną Mądrością. Wszystkie jej impulsy i zamysły wspomagają życie. Wielkie aspiracje, natchnienia i wizje o lepszym i szlachetniejszym życiu rodzą się w podświadomości. Swoich najgłębszych przekonań nie potrafisz uzasadnić racjonalnie, ponieważ nie pochodzą one ze świadomości, lecz z podświadomości.

Podświadomość przemawia do ciebie głosem intuicji, impulsów, przeczuć, instynktów, pragnień oraz twórczych idei. Zawsze popycha cię, byś wzrastał, wykraczał poza siebie, szedł naprzód,

osiągał nowe cele, przeżywał przygody i osiągał szczyty. Pragnienie miłości i gotowość ratowania innych także pochodzą z głębi podświadomości. Podczas katastrofalnego trzęsienia ziemi w San Francisco, 18 kwietnia 1906 roku, inwalidzi od dawna przykuci do łóżka wstawali i dokonywali wielkich czynów, wykazując męstwo i wytrzymałość. Wezbrało w nich nieprzeparte pragnienie, by za wszelką cenę ratować bliźnich, i podświadomość im to umożliwiła.

Wielcy artyści, muzycy, poeci, mówcy i pisarze potrafią słuchać swojej podświadomości i czerpią natchnienie z jej potęgi. Robert Louis Stevenson, zanim zasnął, polecał podświadomości, by podczas snu przekazywała mu wątki powieści. Za każdym razem, gdy kończyły mu się pieniądze, nakazywał podświadomości, by podpowiedziała mu jakąś chwytliwą, dobrze sprzedającą się historię sensacyjną. Chwalił się, że podświadomość dyktuje mu opowiadania kawałek po kawałku. Świadczy to o tym, że podświadomość miewa doskonałe pomysły, o których świadomość nie ma pojęcia.

Mark Twain wielokrotnie się zwierzał, że nigdy w życiu nie pokalał się pracą. Cały swój dowcip i wielkie dzieła literackie zawdzięcza niewyczerpanym zasobom podświadomości.

Reakcje ciała na procesy umysłowe

Wzajemne oddziaływanie części umysłu odpowiedzialnych za świadome podejmowanie określonych działań oraz takich, które nie podlegają kontroli woli, wymaga współdziałania odpowiadających im szlaków nerwowych. Narządem świadomego umysłu jest somatyczny układ nerwowy. Za działania

niepodlegające kontroli woli odpowiada autonomiczny układ nerwowy. Somatyczny układ nerwowy jest kanałem, przez który napływają doznania odbierane przez narządy zmysłów. Zawiaduje on również świadomie wykonywanymi ruchami ciała. Ośrodki kierujące funkcjonowaniem tego układu znajdują się w korze mózgu.

Ośrodki sterujące działaniem autonomicznego (wegetatywnego) układu nerwowego, którego działanie jest niezależne od naszej woli, położone są w innych częściach mózgu, między innymi w móżdżku, pniu mózgu i ciele migdałowatym. Struktury te mają własne połączenia z głównymi układami organizmu i podtrzymują ich istotne dla życia funkcje, nawet w chwilach wyłączonej świadomości.

Te dwa układy nerwowe mogą działać oddzielnie lub synchronicznie. Na przykład gdy do móżdżku dociera wrażenie niebezpieczeństwa, zostają wysłane informacje do kierującej układem somatycznym kory mózgowej oraz do ciała migdałowatego związanego z podświadomością. Dzięki temu możliwości obronne danej osoby mogą zostać pobudzone, jeszcze zanim niebezpieczeństwo zostanie świadomie zauważone i ocenione.

Aby zrozumieć interakcje między sferą umysłu i sferą ciała, wyobraźmy sobie, że myśl powzięta przez świadomość jest zbliżona do serii impulsów elektrycznych w somatycznym układzie nerwowym. Impulsy te powodują podobny bodziec w autonomicznym układzie nerwowym, dzięki czemu myśl zostaje przekazana podświadomości, która jest medium twórczym. Oto jak materializują się myśli.

Każdą świadomą myśl, którą twój umysł uzna za słuszną, kora mózgowa przesyła do innych części mózgu, które zawiadują podświadomością, a ona z kolei urzeczywistnia tę myśl jako przedmiot, zdarzenie lub sytuację, które pojawiają się w zewnętrznym świecie materialnym.

Inteligencja, która zajmuje się potrzebami ciała

Dzięki badaniom układów komórkowych i budowy poszczególnych narządów, jak oczy, uszy, serce, pęcherz moczowy, wątroba, odkryto, że składają się one z zespołów komórek kierowanych odrębną inteligencją, która pozwala im wspólnie działać w określonym celu, czyli przyjmować i wykonywać polecenia umysłu (świadomości).

Dokładne badania organizmów jednokomórkowych pokazują, co dzieje się w skomplikowanym ciele człowieka. Chociaż jednokomórkowiec nie ma narządów, zachodzą w nim pewne procesy i reakcje, które kierują jego ruchami, przyjmowaniem pokarmu, przemianą materii oraz wydalaniem.

Wielu ludzi uważa, że istnieje inteligencja, która samodzielnie kierowałaby organizmem, gdyby jej na to pozwolono. W pewnym sensie jest to słuszne. Problem polega na tym, że przeszkadza jej w tym świadomość ze swymi doznaniami zmysłowymi opartymi na świadectwach zewnętrznych. Stąd biorą się niesłuszne poglądy, strach i fałszywe opinie. Gdy na skutek uwarunkowań psychicznych i emocjonalnych w podświadomości zapiszą się lęki, fałszywe poglądy i negatywne schematy myślowe, podświadomości nie pozostaje nic innego, jak dokładne wypełnianie zaleceń świadomości.

Bezustanne działanie podświadomości dla wspólnego dobra

Istniejąca w tobie jaźń subiektywna nieustannie działa dla wspólnego dobra, odzwierciedlając wrodzoną wszelkiemu stworzeniu zasadę harmonii. Podświadomość ma własną wolę i jest całkowicie realnym bytem. Funkcjonuje bez przerwy, dniem i nocą, niezależnie od twojej woli. To ona buduje twoje ciało, choć nie możesz tego zobaczyć, usłyszeć ani poczuć. Jest to bowiem proces zachodzący w ciszy. Podświadomość żyje własnym życiem, które nieodmiennie zmierza ku harmonii, zdrowiu i spokojowi, zgodnie z boską normą, która bezustannie usiłuje wyrazić się poprzez ciebie.

> **Tajemnicą wybitnych ludzi wszystkich epok jest umiejętność kontaktowania się z podświadomością i wyzwalanie jej mocy. Teraz ty poznałeś tę tajemnicę i możesz z niej korzystać.**
>
> **Bądź architektem umysłu i stosuj wypróbowane i sprawdzone techniki, by uczynić swoje życie lepszym i wspanialszym.**

Jak człowiek zakłóca wrodzoną zasadę harmonii

Aby myśleć poprawnie, naukowo, musimy znać „prawdę”. Stare porzekadło mówi: „Powinieneś poznać prawdę, ona uczyni cię wolnym”. Znać prawdę to znaczy pozostawać w harmonii z Nieskończoną Inteligencją i Potęgą własnej podświadomości, która zawsze wspomaga życie.

Każda myśl oraz każdy czyn, który burzy tę harmonię, czy to na skutek niewiedzy, czy też rozmyślnie, doprowadzają do niezgody i wszelkiego rodzaju ograniczeń.

Nauka dowiodła, że organizm potrzebuje jedenastu miesięcy, aby się całkowicie odbudować. Oznacza to, że pod względem fizycznym liczysz sobie najwyżej jedenaście miesięcy. Jeśli więc lękliwymi, gniewnymi, pełnymi zawiści i zazdrości oraz wrogimi myślami na nowo wbudowujesz wady w swoje odradzające się ciało, to nie kto inny, lecz tylko ty sam ponosisz za to winę.

Człowiek stanowi sumę swoich myśli. Możesz się powstrzymać od negatywnych myśli i wyobrażeń. Ciemności pozbywamy się za pomocą światła, zimna dzięki ciepłu, sposobem na negatywne myśli jest zastąpienie ich myślami pozytywnymi. Afirmuj dobro, a zło sczeźnie.

Dlaczego zdrowie, witalność i siła to stan normalny

Przeciętne dziecko przychodzi na świat całkiem zdrowe, a wszystkie narządy jego ciała działają bezbłędnie. To właśnie jest stan normalny. Przez całe życie powinniśmy pozostać zdrowi, witalni i silni. Instynkt samozachowawczy jest najsilniejszym z naszych instynktów i stanowi najpotężniejszą, zawsze obecną i stale czynną cechę wrodzoną naszej natury. Dlatego wszystkie twoje myśli, idee i przekonania nabierają większej siły, gdy pozostają w harmonii z wrodzoną ci zasadą, która zawsze i pod każdym względem stara się ciebie ochraniać i utrzymywać przy życiu. Toteż łatwiej przywrócić organizmowi stan normalny, niż wywołać u niego stan nienormalny.

Choroba jest stanem nienormalnym. Gdy ktoś jest chory, oznacza to, że podąża pod prąd życia i myśli negatywnie. Prawo życia jest prawem wzrastania; o jego działaniu świadczy cała natura, co wyraża się stałym milczącym wzrastaniem. Tam gdzie

są wzrastanie i ekspresja, tam musi być życie; a gdzie jest życie, tam musi panować harmonia; a gdzie panuje harmonia, tam jest doskonałe zdrowie.

Jeżeli twoje myśli pozostają w harmonii z twórczą zasadą podświadomości, jesteś w zgodzie z wrodzoną zasadą harmonii. Jeżeli dopuszczasz myśli, które nie pozostają w zgodzie z zasadą harmonii, lgną one do ciebie, nękają cię, niepokoją, a w końcu sprowadzają chorobę, a nawet, jeśli ich nie zaprzestaniesz, śmierć.

W trakcie uzdrawiania musisz dbać o dopływ nowych sił witalnych i o to, by podświadomość skutecznie je rozprowadzała po całym organizmie. Możesz tego dokonać, całkowicie eliminując myśli pełne strachu, niepokoju, lęku, zazdrości, nienawiści i wszelkich innych negatywnych emocji. Takie złe myśli niszczą bowiem nerwy i gruczoły, czyli tkanki, które zajmują się wydalaniem zbędnych produktów przemiany materii i utrzymują organizm w stanie czystości.

Uzdrowienie dziecka chorego na gruźlicę kręgosłupa

Gruźlica kręgosłupa była kiedyś straszliwą chorobą nękającą dzieci. Jednym z nich był Frederick Elias Andrews z Indianapolis w stanie Indiana. Choroba uczyniła zeń niezdolnego do chodzenia kalekę, przemieszczającego się na czworakach. Lekarz uznał jego stan za nieuleczalny, ale Andrews nie pogodził się z tą diagnozą. Zaczął się modlić. Ułożył sobie własną afirmację, którą powtarzał wielokrotnie w ciągu dnia, chłonąc w ten sposób te cechy fizyczne, których potrzebował:

> Jestem całkiem zdrowy, sprawny, silny, kochający, zrównoważony i szczęśliwy.

Odmawiał tę modlitwę tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu. Zaczynał nią i kończył każdy dzień. Modlił się także o innych chorych, którym wysyłał myśli pełne miłości i wyobrażeń zdrowia.

Dzięki takiemu stanowi ducha i modlitwie odniósł niewiarygodny sukces. Wiara i wytrwałość zostały stokrotnie wynagrodzone. Za każdym razem, gdy poczuł, że budzą się w nim myśli pełne wątpliwości, strachu, gniewu, zazdrości lub zawiści, natychmiast wypierał je siłą pozytywnej afirmacji. Jego podświadomość zareagowała zgodnie z naturą pozytywnego myślenia. Andrew stał się silnym, wyprostowanym, dobrze zbudowanym mężczyzną.

Właśnie o tym mówi nam wers z Pisma Świętego:

> Jezus rzekł mu: „Idź, twoja wiara cię uzdrowiła". Natychmiast przejrzał i szedł za Nim drogą.
>
> (Mk 10, 52)

Uzdrawiająca wiara w moc podświadomości

Pewien młody człowiek, który uczęszczał na moje wykłady o uzdrawiającej potędze świadomości, cierpiał na poważną wadę wzroku. Leczący go okulista powiedział mu, że można ją usunąć, przeprowadzając ryzykowną operację. Dowiedziawszy się z wykładów o istnieniu opartej na nauce modlitwy, młody człowiek powiedział sobie: „Podświadomość stworzyła moje oczy, więc teraz je uleczy".

Co wieczór przed zaśnięciem wprawiał się w zbliżony do snu stan medytacyjny. Całą uwagę skupiał na postaci okulisty.

Wyobrażał sobie, że lekarz stoi naprzeciw niego i mówi: „Zdarzył się cud!”. Słuchał tego wciąż na nowo, każdego wieczoru przez pięć minut przed zapadnięciem w sen.

Po trzech tygodniach wybrał się na wyznaczoną kontrolę u okulisty, który po badaniu wykrzyknął: „Istny cud!”.

Co się stało? Młody człowiek, posługując się osobą lekarza, skutecznie wpłynął na swoją podświadomość, która dała się przekonać, a następnie urzeczywistniła pragnienie. Poprzez stałe powtarzanie, wiarę i ufność zainspirował podświadomość, która wcześniej stworzyła jego oczy. Znała idealny wzorzec normalnej, zdrowej ich struktury. Zapłodniona ideą przywrócenia oczom normalnego stanu, natychmiast przystąpiła do ich uzdrawiania. Oto kolejny przykład ukazujący, jak możemy wyzdrowieć dzięki wierze w uzdrawiającą potęgę podświadomości.

PODSUMOWANIE

1. Podświadomość stworzyła twoje ciało i pracuje dla niego dwadzieścia cztery godziny na dobę. Myśląc negatywnie, zakłócasz jej życiodajne działanie.

2. Tuż przed zaśnięciem zleć podświadomości rozwiązanie jakiegoś problemu, a wkrótce otrzymasz odpowiedź.

3. Uważaj, co myślisz. Każda świadoma, uznana za słuszną myśl zostaje przesłana przez twój mózg do ośrodka podświadomości, która tę myśl urzeczywistnia.

4. Pamiętaj, że dając swojej podświadomości odpowiedni nowy plan, możesz się gruntownie zmienić.

5. Podświadomość zawsze wspomaga życie, ale ulega wpływom świadomości. Dlatego świadomie podsuwaj podświadomości tylko to, co dobre i prawdziwe. Ona wiernie odwzorowuje twoje myśli i wyobrażenia.

6. Ludzkie ciało potrzebuje jedenastu miesięcy, aby odnowić swój budulec. Spraw sobie nowe ciało, zmieniając na stałe sposób myślenia.

7. Zdrowie to stan normalny. Choroba to odstępstwo od normy. Na tym polega wrodzona zasada harmonii.

8. Myśli wyrażające zazdrość, strach, niepokój i lęk niszczą układ nerwowy i gruczoły, powodując wszelkiego rodzaju choroby psychiczne i fizyczne.

> **To, co świadomie odczujesz i uznasz za prawdziwe, przejawi się w twoim umyśle, ciele i w życiu. Afirmuj dobro, a twoje życie stanie się radosne.**

Rozdział 8
Jak osiągnąć upragnione cele

Akcją jest myśl, zaś reakcją jest odpowiedź podświadomości. Jeśli myślisz mądrze, twoje decyzje także będą mądre.

Wszyscy wiemy, że nie każda modlitwa zostaje wysłuchana. Sceptycy uznają to za dowód nieskuteczności modlitwy. Zapominają jednak o tym, że aby modlitwa została wysłuchana, musi być prowadzona prawidłowo i ze zrozumieniem podstaw naukowych. Pamiętając o tym, możemy stwierdzić, dlaczego jakaś modlitwa nie jest skuteczna, oraz opracować praktyczną metodę, która uczyni ją bardziej skuteczną.

Jeśli widzisz, że twoje modlitwy nie odnoszą skutku, musisz zrozumieć, jaki jest tego powód. Istnieją dwie zasadnicze przyczyny: brak pewności oraz nadmierny wysiłek. W wielu przypadkach modlitwa nie zostaje wysłuchana dlatego, że nie rozumiemy, jak działa podświadomość. Kiedy wiemy, jak funkcjonuje nasz umysł, nabieramy pewności, że modlitwa odniesie skutek.

Pamiętaj: gdy podświadomość zaakceptuje jakiś pomysł, natychmiast przystępuje do jego urzeczywistnienia. Zaczyna

działać, angażując swoje niewyczerpane środki. Mobilizuje wszystkie siły umysłowe i duchowe. To prawo dotyczy zarówno dobrych, jak i złych pomysłów. Gdy posłużysz się podświadomością w sposób niewłaściwy, czyli będziesz myślał negatywnie, skutek będzie niekorzystny. Podświadomość urzeczywistni kłopoty, niepowodzenia i porażki. Jeśli posłużysz się nią konstruktywnie, otrzymasz dobrą radę, wyzwolenie oraz spokój ducha.

Gdy twoje myśli są pozytywne, konstruktywne i pełne miłości, otrzymasz oczekiwaną odpowiedź. Z tego wypływa oczywisty wniosek, że aby uniknąć porażki, należy wpoić podświadomości pożądane wyobrażenie lub pomysł. Wystarczy, że sobie wyobrazisz ich spełnienie, a o resztę zadba prawo umysłu. Powierzaj podświadomości swoje prośby z wiarą i ufnością, a ona zajmie się ich urzeczywistnianiem.

Próby zmuszania podświadomości, by dla ciebie pracowała, zawsze zawodzą. Upragniony cel oddala się, a nie przybliża. Podświadomość nie reaguje na przymus mentalny. Odpowiada wyłącznie na wiarę lub świadome przekonanie.

Niepowodzenia mogą wynikać z następujących przekonań:

- Sprawy mają się coraz gorzej.
- Moje prośby nigdy nie zostaną wysłuchane.
- Nie widzę wyjścia z sytuacji.
- To beznadziejne.
- Nie wiem, co robić.
- Wszystko mi się pomieszało.

Hołdując takim przekonaniom, nie zachęcisz podświadomości do współpracy i nie otrzymasz od niej upragnionej odpowiedzi. Drepcząc w miejscu, nie posuwasz się ani w przód, ani w tył. Innymi słowy, nigdzie nie dojdziesz.

Wyobraź sobie, że wsiadłeś do taksówki i podajesz kierowcy kilka różnych adresów. Zdezorientowany taksówkarz nie będzie wiedział, dokąd ma cię zawieźć. Nawet jeśli będzie usiłował podążać zgodnie z twoimi wskazówkami, na nic się to nie zda. Nie ma przecież pojęcia, dokąd zmierzasz.

Podobnie rzecz się ma z podświadomością. Musisz dokładnie wiedzieć, czego chcesz. Musisz mieć niezachwianą pewność, że problem da się rozwiązać, a jego rozwiązanie zna tylko Nieskończona Inteligencja twojej podświadomości. Gdy świadomie dojdziesz do takich wniosków, wszystko *będzie dziać się wedle wiary twojej*.

Nie spiesz się

Podczas siarczystych mrozów pewien właściciel domu wezwał specjalistę, żeby naprawił piec. Zdun zjawił się natychmiast. Po upływie pół godziny piec był zreperowany i monter policzył dwieście dolarów za usługę.

„Co? – wykrzyknął oburzony właściciel domu. – Tyle pieniędzy za prostą naprawę i wymianę jednej części! Jak pan śmie żądać dwustu dolarów za coś, co nie jest warte nawet pięciu?”.

„Za uszkodzoną część policzyłem tylko dwa dolary, bo za tyle ją kupiłem” – odparł fachowiec.

Właściciel domu podsunął mu rachunek pod nos. „Dwa dolary! – ryknął. – Napisał pan dwieście dolarów!”.

„Faktycznie – odparł zdun. – Pozostałe sto dziewięćdziesiąt osiem dolarów należą mi się za to, że wiedziałem, co się zepsuło i jak to naprawić".

Podświadomość jest jak ów znakomity, wszechwiedzący specjalista. Zna wszelkie sposoby, dzięki którym potrafi uzdrowić każdy narząd w twoim ciele. Postanów, że będziesz zdrowy, a podświadomość to urzeczywistni, ale kluczem jest spokój i brak pośpiechu.

Nie roztrząsaj szczegółów, nie pozwalaj sobie na wątpliwości, uwierz, że twoje pragnienie się spełni. Niezależnie od tego, czy dotyczy ono zdrowia, finansów, czy związków międzyludzkich, poczuj się tak, jakby właśnie się urzeczywistniło. Przypomnij sobie, jak się czułeś, wyzdrowiawszy po ciężkiej chorobie. Obecność takiego odczucia jest probierzem wszelkich przejawów działania podświadomości. Wyobrażaj sobie, że twoje pragnienie właśnie się realizuje, nie zaś że czeka na urzeczywistnienie w przyszłości.

Nie wytężaj umysłu, posługuj się wyobraźnią

Pozyskiwanie potęgi podświadomości nie polega na zmuszaniu jej do działania. Ciężka praca nie gwarantuje sukcesów. Nie odwołuj się do siły woli. Po prostu wyobrażaj sobie, że pragnienie już się urzeczywistniło, i odczuwaj ulgę, jaką ci to sprawiło. Twój intelekt może się buntować przeciwko takiemu stawianiu sprawy, poszukując sposobów rozwiązania problemu i narzucając je podświadomości.

Nie pozwól na to. Odrzuć wszelkie intelektualne strategie. Zachowaj prostą dziecięcą wiarę, która czyni cuda. Wyobraź sobie,

że choroba lub kłopot już ci nie doskwierają. Poczuj wdzięczność za to, że udało ci się od nich uwolnić. Odrzuć wszelkie zastrzeżenia. Najprostsza droga jest zawsze najlepsza.

Kierując wyobraźnią, sprawisz cuda

Do osiągania pożądanej reakcji podświadomości doskonale nadaje się metoda naukowego kierowania wyobraźnią. Jak już wiemy, podświadomość jest architektem i budowniczym naszego ciała oraz kieruje jego wszystkimi funkcjami życiowymi.

Pismo Święte powiada: „I otrzymacie wszystko, o co na modlitwie z wiarą prosić będziecie" (Mt 21,22). Wierzyć to znaczy uznać coś za prawdę, żyć tak, jakby już się urzeczywistniła. Jeśli potrafisz utrzymać taki stan umysłu, doświadczysz radości wysłuchanej modlitwy.

> **Wyobraźnia jest twoją najpotężniejszą siłą. Wyobrażaj sobie tylko to, co dobre i piękne. Jesteś taki, jakim sobie siebie wyobrażasz.**
>
> **Przewodnictwo podświadomości odczuwasz jako nieprzeparte wewnętrzne przekonanie, intuicję, natchnienie. Podążaj za nimi z właściwą wierze prostotą.**

Trzy warunki skutecznej modlitwy

Aby modlitwa była skuteczna, modlący musi spełnić trzy następujące warunki:

1. Przyznać się do tego, że ma problem.
2. Przekazać problem podświadomości, bo tylko ona zna najskuteczniejszy sposób jego rozwiązania.

3. Utwierdzić się w głębokim przekonaniu, że sprawa jest załatwiona.

Wszelkie wahania i wątpliwości osłabiają modlitwę. Nie należy myśleć: „Chciałbym wyzdrowieć” ani: „Mam nadzieję, że to podziała”. Musisz być pewien swego. Masz prawo do życia w zdrowiu i harmonii.

Modlitwa staje się skuteczna dzięki Nieskończonej Potędze Uzdrowicielskiej twojej podświadomości. Przekaż jej ideę zdrowia, wierząc niezachwianie w skuteczność tej potęgi, a następnie uspokój się i odpręż. Poddaj się potędze podświadomości. Powiedz sobie: „To także się uda”. Im bardziej będziesz odprężony i pewny siebie, tym skuteczniej przekonasz podświadomość i pozwolisz, by energia kinetyczna twoich myśli urzeczywistniła zamysł.

Dlaczego otrzymujesz odwrotność tego, o co się modliłeś

Słynny francuski psycholog, Émile Coué;, którego wykłady sprawiły, że zyskał licznych zwolenników i uczniów w Stanach Zjednoczonych, sformułował prawo odwrotnego skutku:

> Jeśli twoje pragnienia są sprzeczne z wyobraźnią, ta ostatnia zawsze zwycięży.

Załóżmy na przykład, że ktoś ci każe przejść po desce, która leży na podłodze. Zrobiłbyś to z łatwością i bez wahania. Gdyby jednak ta sama deska umieszczona została na wysokości siedmiu metrów nad ziemią, z pewnością byś się zawahał i najprawdopodobniej zrezygnowałbyś z tego wyczynu.

Pragnienie, by przejść po desce, byłoby sprzeczne z twoją wyobraźnią, ukazującą ci, jak spadasz z dużej wysokości. Choćbyś

bardzo chciał przejść po tej desce, strach ci to uniemożliwi. Im bardziej będziesz się starał zapanować nad wyobraźnią, z tym większą siłą podsuwać ci będzie ona obraz upadku.

Myśląc: „Posłużę się siłą woli, by przezwyciężyć strach przed niepowodzeniem", tylko wzmagasz swoje obawy. Przymus mentalny często prowadzi do porażki, powodując odwrotność tego, czego pragniemy. Wysiłek mający służyć wytężeniu woli wzmaga poczucie bezsilności. Ponieważ podświadomość zawsze kieruje się emocją dominującą, spośród sprzecznych propozycji wybierze silniejszą.

Czy zdarza ci się myśleć:

- Chcę wyzdrowieć, dlaczego mi się nie udaje?
- Tak bardzo się staram, dlaczego nie odnoszę sukcesów?
- Muszę bardziej przyłożyć się do modlitwy.
- Muszę zaangażować w to całą siłę woli.

Zasadniczy błąd polega na tym, że za bardzo się starasz! Nie wolno siłą woli zmuszać podświadomości do tego, by urzeczywistniła upragniony cel. Takie próby są z góry skazane na niepowodzenie. Osiąga się wtedy odwrotność tego, o co usilnie prosimy.

Czy zdarzyło ci się kiedyś coś takiego, jak owemu studentowi, który przystąpił do egzaminu bardzo dobrze przygotowany i przekonany, że cały materiał ma w małym palcu? Odczytuje pytania testu i ma wrażenie, że wszystko, czego się nauczył, wyleciało mu z głowy. Zaciska zęby i na próżno usiłuje zmobilizować siłę woli, lecz im bardziej się stara, tym większą pustkę ma w głowie.

Rozgoryczony wychodzi z sali egzaminacyjnej. Uwolniony od presji psychicznej, natychmiast przypomina sobie odpowiedzi na wszystkie pytania. Przyczyną niepowodzenia jest to, że za bardzo starał się przypomnieć sobie to, czego się nauczył. Zadziałało prawo odwrotnego skutku i zamiast do sukcesu, doprowadziło do niepowodzenia. Otrzymał przeciwieństwo tego, o co się modlił.

Pozbądź się sprzeczności między pragnieniem a wyobraźnią

Stosowanie przemocy lub posługiwanie się siłą woli oznacza, że spodziewamy się natrafić na opór. Samo zaś wyobrażenie oporu stwarza opór. Gdy skupisz uwagę na przeszkodach utrudniających osiągnięcie upragnionego celu, przestajesz koncentrować się na sposobach osiągnięcia tego, co pragniesz.

W Piśmie Świętym czytamy:

> Dalej, zaprawdę, powiadam wam: Jeśli dwaj z was na ziemi zgodnie o coś prosić będą, to wszystkiego użyczy im mój Ojciec, który jest w niebie.
>
> (Mt 18,19)

Kimże są owi dwaj, o których tu mowa? Chodzi o harmonijne połączenie lub zgodę świadomości i podświadomości co do zamysłu, pragnienia lub wyobrażenia. Gdy świadomość i podświadomość przestaną się wadzić, twoja modlitwa zostanie wysłuchana. Wspomniani w Biblii dwaj mogą również reprezentować ciebie oraz twoje pragnienie, twoją myśl i twoje uczucie, twój zamysł i twoją emocję, twoje pragnienie i twoją wyobraźnię.

Wszelkich konfliktów między pragnieniem a wyobraźnią unikniesz, wprawiając się w stan podobny do snu, w którym wszystkie wysiłki są zredukowane do minimum. W stanie podobnym do snu świadomość jest w znacznym stopniu wyłączona. Dlatego najlepszą porą na zapładnianie podświadomości są chwile przed zapadnięciem w sen, bowiem podświadomość odsłania się najbardziej tuż przed snem i zaraz po przebudzeniu. Negatywne myśli i wyobrażenia, które pozbawiają pragnienie mocy i stają na przeszkodzie przyjęciu go przez podświadomość, są wtedy nieobecne. Gdy wyobrazisz sobie, że twoje pragnienie już się spełniło, i odczujesz radosne podniecenie towarzyszące jego urzeczywistnieniu, podświadomość doprowadzi do jego realizacji.

Wielu ludzi rozwiązuje problemy i dylematy, posługując się odpowiednio kontrolowaną, sterowaną i zdyscyplinowaną wyobraźnią. Wiedzą oni, że cokolwiek sobie wyobrażą i poczują jako już zrealizowane, *musi* się urzeczywistnić.

Pewna młoda kobieta, Shara G., przyszła do mnie bliska rozpaczy. Uczestniczyła w długotrwałym i skomplikowanym sporze prawnym, który, raz po raz odraczany, wlókł się bez końca. Shara marzyła w skrytości ducha o polubownym zakończeniu. Jednocześnie jednak wyobrażała sobie niepowodzenia, straty, bankructwo i nędzę. Skutek był dokładnie taki, jak przewidziałby Émile Coué. Jej wyobraźnia była silniejsza od pragnienia, więc proces ciągnął się i ciągnął.

Zaproponowałem jej, aby co wieczór przed zaśnięciem wprowadzała się w stan podobny do snu i wyobrażała sobie możliwie najkorzystniejsze zakończenie procesu. Shara robiła to

najlepiej jak potrafiła. Wiedziała, że świadome wyobrażenie musi być zgodne z tym, czego pragnie.

Gdy czuła, że morzy ją sen, dokładnie wyobrażała sobie spotkanie z adwokatem zaraz po zakończeniu rozprawy. Słyszała, jak pyta go o wynik i słucha jego wyjaśnień. Powtarzał wielokrotnie: „Sprawa została zakończona polubownie. Rozwiązanie jest ze wszech miar zadowalające".

Za dnia, gdy na nowo ogarniał ją niepokój, Shara natychmiast odtwarzała sobie w myśli scenę spotkania z adwokatem. Wyobrażała sobie z wszelkimi szczegółami jego uśmiech, gestykulację, brzmienie głosu, dobór słów. Powtarzała to tak często i tak dokładnie, aż ulotniły się wszelkie jej niepokoje.

Po kilku tygodniach zadzwonił do niej adwokat. Poinformował ją, że stało się dokładnie tak, jak sobie wyobrażała. Sprawa zgodnie z jej pragnieniem zakończyła się polubownie i ze wszech miar zadowalająco.

> Niech znajdą uznanie słowa ust moich i myśli mego serca [twoje myśli i wyobrażenia] u Ciebie, Panie [prawo twojej podświadomości], moja Skało i mój Zbawicielu! [potęga i mądrość twojej podświadomości, która może wybawić cię od choroby, zniewolenia i nędzy].
>
> (Ps 19[18],15)

PODSUMOWANIE

1. Przymus mentalny i nadmierny wysiłek wynikają z lęku i strachu, które przeszkadzają spełnieniu. Zachowaj spokój.

2. Gdy odprężysz umysł i poweźmiesz jakiś pomysł, twoja podświadomość zacznie go realizować.

3. Myśl i planuj, odrzucając tradycyjnie stosowane sposoby. Pamiętaj, że każdy problem da się rozwiązać.

4. Nie zaprzątaj sobie głowy i nie przejmuj się nadmiernie rytmem bicia serca, miarowością oddechu czy funkcjonowaniem innych narządów. Zawierz podświadomości i często sobie powtarzaj, że wszystko w tobie działa zgodnie z wolą Stwórcy.

5. Czując się zdrowymi, tworzymy zdrowie; czując się bogatymi, bogacimy się. A ty jak się czujesz?

6. Wyobraźnia jest twoją najpotężniejszą siłą. Wyobrażaj sobie tylko to, co dobre i piękne. Jesteś taki, jakim sobie siebie wyobrażasz.

7. We śnie unikamy konfliktu między świadomością a podświadomością. Zanim zaśniesz, wyobrażaj sobie, że twoje pragnienie się spełniło. Śpij spokojnie i budź się w radosnym nastroju.

> **Afirmacja polega na twierdzeniu, że coś jest właśnie takie, a nie inne, chociaż wszystkie dowody temu przeczą. Jeśli będziesz trwał przy swoim, twoja modlitwa zostanie wysłuchana.**

Rozdział 9
Moc podświadomości kluczem do bogactwa

Postanów sobie, że dzięki pomocy podświadomości łatwo się wzbogacisz. Zdobywanie bogactwa w pocie czoła to najkrótsza droga na cmentarz.

Jeżeli miewasz kłopoty finansowe, jeśli z trudem wiążesz koniec z końcem, to znaczy, że nie przekonałeś swojej podświadomości, że zawsze żyjesz dostatnio. Z pewnością znasz ludzi, którzy pracują po kilka godzin tygodniowo i zarabiają bajońskie sumy. Nie harują i się nie trudzą. To nieprawda, że aby zdobyć majątek, trzeba pracować w pocie czoła. Wręcz przeciwnie; najskuteczniejsze są sposoby niewymagające wysiłku. Zajmuj się tym, co lubisz, i rób to dla przyjemności.

Znam w Los Angeles kogoś na wysokim stanowisku, kto otrzymuje sześciocyfrową pensję. W zeszłym roku wybrał się w dziewięciomiesięczną podróż dookoła świata, by zwiedzić najpiękniejsze miejsca na Ziemi. Zwierzył mi się, że udało mu się przekonać podświadomość, że jest wart takich pieniędzy. Opowiadał, że w pracy ma wielu kolegów, którzy są znacznie lepszymi specjalistami od niego, ale zarabiają jedną dziesiątą tego, co on. Z pewnością mogliby dostawać więcej, ale brak im

ambicji i twórczych pomysłów. Zupełnie nie interesują się cudotwórczą potęgą własnej podświadomości.

Bogactwo pochodzi z umysłu

Bogactwo to tylko podświadome przeświadczenie. Nie staniesz się milionerem od samego powtarzania: „Jestem milionerem, jestem milionerem". Osiągniesz to, świadomie wpajając podświadomości ideę bogactwa i dostatku.

Niewidzialne źródła dochodu

Kłopot polega na tym, że większość ludzi nie dysponuje niewidzialnym źródłem dochodów. Są bezradni, gdy zbankrutuje firma, gdy zniżkuje giełda, gdy tracą na lokatach. Tak reagują tylko ci, którzy nie potrafią korzystać z nieograniczonej potęgi własnej podświadomości i nie mają dostępu do jej niewyczerpanych zasobów.

Ktoś, kto czuje się biedakiem albo obawia się popaść w nędzę, żyje w ubóstwie. Ten zaś, kto kieruje myśli ku idei bogactwa, żyje w dostatku. Nigdzie nie jest powiedziane, że powinniśmy żyć w biedzie. Możesz być zamożny i mieć wszystko, czego ci potrzeba. Twoje słowa mają bowiem moc oczyszczania umysłu z błędnych wyobrażeń, aby je zastąpić myślami właściwymi.

Bogaty jest ten, kto się czuje bogatym

Być może czytając ten rozdział, powiesz: „Chcę być bogaty i osiągać sukcesy". Aby to pragnienie zrealizować, wystarczy trzy lub cztery razy dziennie powtarzać sobie przez pięć minut:

„Bogactwo. Sukces”. Słowa te mają olbrzymią moc. Wyrażają wewnętrzną potęgę podświadomości. Skup myśli na tej ogromnej sile, a zewnętrzne warunki dostosują się do jej natury i jakości i w twoim życiu nastąpi upragniona zmiana. Mówiąc: „Bogactwo”, nie pozostajesz w konflikcie ze świadomością. Co więcej, skupiając myśli na idei bogactwa, poczujesz się bogaty.

Cały czas pamiętaj, że czując się bogatym, stajesz się nim. Twoja podświadomość jest jak bank, jest czymś w rodzaju uniwersalnej instytucji finansowej. To, co do niej wpłacisz lub w niej zdeponujesz, zostanie pomnożone, niezależnie od tego, czy będzie to wyobrażenie bogactwa, czy biedy. Wybierz dostatek.

Dlaczego afirmacje mające przynieść bogactwo nie odnoszą skutku

Od lat rozmawiam z ludźmi, którzy się uskarżają: „Całymi tygodniami i miesiącami powtarzam w kółko: „Jestem bogaty, świetnie mi się powodzi”. Bezskutecznie”. Odkryłem jednak, że powtarzając: „Jestem bogaty, świetnie mi się powodzi”, czują w głębi duszy, że się okłamują.

Pewien mężczyzna oznajmił mi: „Do znudzenia powtarzałem sobie afirmację, że świetnie mi się powodzi. Tymczasem sytuacja stawała się coraz gorsza. Po prostu wiedziałem, że to nieprawda”. Dlatego właśnie świadomość odrzucała afirmację i następowało przeciwieństwo tego, co sobie powtarzał.

Afirmacja działa najlepiej wtedy, gdy jest wyraźnie sformułowana i nie powoduje konfliktu wewnętrznego. Słowa powtarzane przez wspomnianego wyżej mężczyznę doprowadziły do pogorszenia się sytuacji, ponieważ nie wierzył on w afirmację

i zamiast o bogactwie, myślał o biedzie. Podświadomość przyjmuje bowiem tylko to, co naprawdę czujesz, a nie puste słowa i stwierdzenia. Podświadomość zawsze akceptuje ideę, która dominuje w twojej wyobraźni.

Jak unikać konfliktu między świadomością a podświadomością

Dla tych, którzy popadają w wewnętrzne konflikty, najodpowiedniejsza będzie następująca metoda. Powtarzaj sobie jak najczęściej, zwłaszcza tuż przed zaśnięciem: „We dnie i w nocy wszystko mi sprzyja". Taka afirmacja nie wywoła sprzeczności, ponieważ nie przeczy twojemu podświadomemu przekonaniu o tym, że jesteś biedny.

Pewnemu biznesmenowi, który znalazł się w ciężkim położeniu finansowym, poradziłem, żeby zamiast się dręczyć, spokojnie zasiadał w swoim gabinecie i powtarzał w kółko następującą afirmację: „Popyt na moje artykuły wzrasta z każdym dniem". Takie stwierdzenie pozyskało zgodną współpracę świadomości i podświadomości. Wkrótce nastąpił upragniony rezultat.

Bądź dobrej myśli

Powtarzając sobie: „Nie wystarczy mi na życie", „Wciąż brakuje mi pieniędzy", „Stracę dom, bo nie stać mnie na spłacenie hipoteki" i tym podobne negatywne stwierdzenia, przyciągasz do siebie to, czego się obawiasz. Podświadomość bowiem mylnie uznaje twoje obawy i negatywne stwierdzenia za prośby i na swój sposób przystępuje do piętrzenia w twoim życiu przeszkód, opóźnień, braków i ograniczeń.

Bogactwo jest podświadomym przekonaniem. Wbuduj ideę bogactwa w swój umysł.

Prawdziwym źródłem bogactwa są myśli i wyobrażenia. Możesz wpaść na pomysł wart miliony. Podświadomość podsunie ci odpowiednie idee.

Bariera oddzielająca od bogactwa znajduje się w umyśle. Zniszcz ją życzliwością w stosunku do wszystkich ludzi.

Podświadomość odpłaca z nawiązką

Temu, który czuje się bogaty, dane będzie większe bogactwo; temu, który cierpi niedostatek, dany będzie większy niedostatek. Podświadomość pomnaża i zwielokrotnia wszystko, cokolwiek jej wpoisz. Każdego ranka wpajaj jej myśli o sukcesie, powodzeniu, bogactwie i spokoju. Rozpamiętuj te wizje, jak najczęściej zajmuj nimi umysł. Takie konstruktywne myśli znajdą drogę do podświadomości i zakorzenią się w niej, dzięki czemu osiągniesz bogactwo i powodzenie.

Dlaczego nic się nie zdarzyło

Już słyszę, jak mówisz: „Robiłem to wszystko, ale nic się nie zdarzyło". Nie osiągnąłeś pożądanych rezultatów, ponieważ już w dziesięć minut po wypowiedzeniu afirmacji dopuściłeś do siebie pełne niepokoju negatywne myśli, które tę afirmację zneutralizowały. Umieściwszy ziarno w glebie, nie wykopujesz go nazajutrz. Pozwalasz mu się zakorzenić i wzrosnąć.

Przypuśćmy, że masz zamiar powiedzieć: „Nie będzie mnie stać na następną wpłatę". Ugryź się w język i natychmiast wypowiedz afirmację w rodzaju: „We dnie i w nocy wszystko mi sprzyja".

Prawdziwe źródło bogactwa

Podświadomość zawsze ma mnóstwo doskonałych pomysłów. Jest niewyczerpanym źródłem idei, które tylko czekają, by zaistnieć w twojej świadomości i w najrozmaitsze sposoby napełnić ci kieszenie pieniędzmi. Taki proces toczy się w umyśle bez względu na to, czy akcje rosną, czy spadają oraz czy euro, złotówka lub dolar tracą lub zyskują na wartości. Twój dobrobyt nie zależy od papierów wartościowych, obligacji czy wysokości konta bankowego – one są tylko symbolami, potrzebnymi i użytecznymi, ale tylko symbolami.

Jeśli przekonasz podświadomość, że należy ci się bogactwo i że niezmiennie jest ono obecne w twoim życiu, zawsze będziesz się nim cieszyć w tej czy innej formie.

Kto nie może związać końca z końcem

Wielu ludzi uskarża się na to, że nie mogą związać końca z końcem. Trudzą się, by uiścić konieczne świadczenia. Czy przysłuchiwałeś się kiedyś ich rozmowom? Zazwyczaj bezustannie roztrząsają ten temat. Bez przerwy potępiają tych, którym powiodło się w życiu i którzy wznieśli się na poziom wyższy od przeciętnego. Wypowiadają uwagi w rodzaju: „Ten to idzie po trupach; ten to nie ma skrupułów, a ten to zwykły oszust".

I to właśnie jest przyczyną ich niedostatku. Stale piętnują to, czego rzekomo bardzo pragną. Przyczyną ich pogardliwego stosunku do ludzi, którym się lepiej powodzi, jest zawiść i pożądliwość. Tymczasem krytyka i szkalowanie bogatszych jest najpewniejszym sposobem odstraszenia dobrobytu.

Przeszkoda na drodze do bogactwa

Przyczyną niedostatku często bywa odczuwanie zawiści. Zazwyczaj dowiadujemy się tego w przykry sposób. Załóżmy, że widzisz konkurenta deponującego w banku znaczną sumę pieniędzy, podczas gdy ty możesz wpłacić tylko niewielką sumę. Czy odczuwasz wtedy zawiść? Aby pozbyć się tej negatywnej emocji, pomyśl sobie: „Wspaniale! Cieszę się, że tak dobrze mu się powodzi. Z całego serca życzę mu, by był coraz bogatszy".

Pełne zawiści myśli są niszczące, ponieważ utwierdzają cię w negatywnym nastawieniu do świata. Pieniądze zamiast napływać, odpływają od ciebie. Jeżeli kiedykolwiek zdarzy ci się poczuć zawiść lub irytację z powodu czyjegoś bogactwa lub powodzenia, natychmiast szczerze mu życz, by wiodło mu się jeszcze lepiej. W ten sposób zneutralizujesz negatywne odczucia i myśli, sprawiając, że dzięki prawu podświadomości także na ciebie spłynie wielki dostatek.

Jak usunąć przeszkodę

Jeżeli niepokoisz się, że ktoś ze znajomych nieuczciwie dorobił się majątku, nie zaprzątaj sobie nim głowy i nie krytykuj go. Wiesz przecież, że jeśli twoje podejrzenia są słuszne, to osoba ta w zły sposób posługuje się prawami umysłu, a więc w swoim czasie poniesie za to karę. Pamiętaj, że bariera oddzielająca od bogactwa znajduje się w umyśle. Zniszcz ją życzliwością w stosunku do wszystkich ludzi.

Bogać się we śnie

Wieczorem, tuż przed zaśnięciem, powtarzaj wielokrotnie ze spokojem i uczuciem słowo „bogactwo”. Niechaj cię ono uśpi niczym kołysanka. Będziesz zaskoczony skutkiem stosowania owej techniki. Spłynie na ciebie istna lawina obfitości. Oto jeszcze jeden przykład działania magicznej potęgi podświadomości.

PODSUMOWANIE

1. Postanów sobie, że dzięki niezawodnej pomocy podświadomości łatwo się wzbogacisz.

2. Zdobywanie bogactwa w pocie czoła to najkrótsza droga na cmentarz. Nie warto marnować sił.

3. Bogactwo jest skutkiem podświadomego przeświadczenia. Niechaj w twoim umyśle na stałe zagości wyobrażenie dostatku.

4. Większość ludzi niestety nie ma niewidzialnego źródła dochodów.

5. Przez jakieś pięć minut przed zaśnięciem powtarzaj sobie wolno i spokojnie słowo „bogactwo”, a twoja podświadomość sprawi, że staniesz się bogaty.

6. Pamiętaj zawsze, że ten, kto się czuje bogaty, jest bogaty.

7. Twoja świadomość i podświadomość muszą być zgodne. Podświadomość przyjmuje tylko to, co świadomie uważasz za prawdziwe. Dopuszcza do siebie tylko myśl dominującą, rozmyślaj więc wyłącznie o bogactwie, nie zaś o biedzie.

8. Aby zapobiec konfliktowi między świadomością a podświadomością, często powtarzaj afirmację: „We dnie i w nocy wszystko mi sprzyja”.

9. Powiększaj swoje zarobki, powtarzając: „Moje zarobki rosną z dnia na dzień. Wciąż się rozwijam i awansuję. Z każdym dniem staję się coraz bogatszy”.

10. Bądź dobrej myśli. Zaniechaj rozważań typu: „Nie wystarczy mi pieniędzy”, „Nie stać mnie na to”. Takie przesądzanie sprawy pogarsza sytuację i zwiększa straty.

11. Wpajaj podświadomości myśli o powodzeniu, bogactwie i sukcesie. Taka „lokata” wysoko zaprocentuje.

12. Jeśli zwątpisz w afirmację, zneutralizujesz dobro, które w sobie niosła.

13. Prawdziwym źródłem bogactwa są myśli i wyobrażenia. Możesz wpaść na pomysł wart miliony. Podświadomość podsunie ci odpowiednie idee.

14. Zawiść i zazdrość są przeszkodami na drodze do bogactwa. Ciesz się z powodzenia innych.

15. Bariera oddzielająca od bogactwa znajduje się w umyśle. Zniszcz ją życzliwością w stosunku do wszystkich ludzi.

> **Niechaj pieniądze nie staną się twoim jedynym celem. Proś o bogactwo, szczęście, pokój, prawdziwą samorealizację i miłość. Promieniuj dobrocią i obdarzaj innych życzliwością. Wtedy podświadomość nagrodzi cię, odpłacając ci z nawiązką we wszystkich tych dziedzinach życia.**

Rozdział 10
Masz prawo być bogaty

Twoja świadomość i podświadomość muszą być zgodne. Podświadomość przyjmuje tylko to, co uważasz za prawdziwe. Dopuszcza do siebie tylko myśl dominującą, rozmyślaj tedy wyłącznie o bogactwie, nie zaś o biedzie.

Masz prawo być bogaty. Przyszedłeś na świat po to, aby wieść życie szczęśliwe i beztroskie, wolne i dostatnie. Dlatego powinieneś dysponować pieniędzmi, które pozwolą ci żyć pełnią życia.

Urodziłeś się po to, aby rozwijać się duchowo, psychicznie i fizycznie. Masz niezbywalne prawo do wszystkiego, co pozwala rozwijać zdolności we wszelkich dziedzinach życia. Powinieneś żyć otoczony pięknem i luksusem.

Dlaczego miałbyś się zadowalać tylko tym, co niezbędne do życia, skoro możesz czerpać z nieograniczonych bogactw podświadomości? Ten rozdział nauczy cię, w jaki sposób zaprzyjaźnić się z pieniędzmi. Gdy to zrobisz, zawsze będziesz miał wszystkiego w bród. Nie pozwól, by ktokolwiek wmawiał ci, że pragnienie bogactwa to coś niewłaściwego, czego należy się wstydzić. Pragnienie to oznacza tęsknotę za pełniejszym,

szczęśliwszym i piękniejszym życiem. Jest ono wyrazem instynktu kosmicznego, któremu powinniśmy być posłuszni.

Pieniądze są symbolicznym środkiem wymiany

Pieniądze są symbolicznym środkiem wymiany. Ich posiadanie wybawia od niedostatku. Dzięki nim życie staje się łatwiejsze, ciekawsze, piękniejsze i wygodniejsze. Pieniądze są także symbolem ekonomicznego zdrowia narodu. Cyrkulacja krwi w organizmie sprawia, że człowiek jest zdrowy fizycznie. Człowiek, w którego życiu swobodnie cyrkulują pieniądze, jest zdrowy ekonomicznie. Gdy ludzie boją się wydawać pieniądze i chowają je w pończosze, gospodarka kuleje.

Środki wymiany zmieniały się z biegiem czasu. Płacono nie tylko złotem i srebrem, ale także solą, paciorkami i innymi świecidełkami. W dawnych czasach bogactwo człowieka mierzono wielkością posiadanego przezeń stada owiec lub wołów. Obecnie posługujemy się walutą i innymi środkami płatniczymi. Znacznie łatwiej nosić przy sobie czeki i gotówkę, niż pędzić stado owiec czy wołów.

Najłatwiejszy sposób osiągnięcia bogactwa

Gdy poznasz, jak niezwykłą moc ma podświadomość, otworzy się przed tobą droga do wszelkich bogactw – duchowych, psychicznych, umysłowych i materialnych. Kto zadał sobie trud poznania praw umysłu, ma niezachwianą pewność, że nigdy nie zazna niedostatku. Bez względu na kryzysy ekonomiczne, koniunkturę gospodarczą, recesję, strajki, inflację czy nawet wojny, zawsze będzie się cieszył dostatkiem.

Ten, kto nabrał niezachwianej pewności, że przez całe życie pieniądze będą płynęły ku niemu szerokim strumieniem, kto wpoił ideę bogactwa swojej podświadomości, będzie przez nią obficie zaopatrywany. Choćby jutro nastąpił krach, a jego dobytek stracił wartość, on gładko wyjdzie z kryzysu i szybko odzyska bogactwo, a może nawet je pomnoży.

Co powoduje niedobory finansowe

Czytając ten rozdział, zapewne pomyślisz: „Powinienem otrzymywać wyższą pensję". Według mnie, faktycznie większość ludzi jest opłacana zbyt nisko. Zasługują na większe pobory, ale najprawdopodobniej ich nie otrzymają. Jedną z głównych przyczyn niedoborów finansowych jest to, że ludzie otwarcie lub w skrytości ducha potępiają pieniądze. Uważają je za nieczyste i wmawiają dzieciom oraz przyjaciołom, że miłość do pieniądza stanowi przyczynę wszelkiego zła. Następnym powodem, dla którego nie odnoszą sukcesów finansowych, jest podświadome przekonanie, że ubóstwo jest cnotą. Taka postawa przeważnie zostaje wyniesiona z domu, gdzie wpajano ją od wczesnego dzieciństwa, oraz bierze się z błędnej interpretacji Biblii.

Pieniądze a równowaga psychiczna

Ktoś powiedział mi kiedyś: „Splajtowałem. Ale to dobrze. Brzydzę się pieniędzmi, bo są przyczyną wszelkiego zła". Takie stwierdzenie jest typowe dla człowieka zagubionego i znerwicowanego. Przesadna miłość do pieniędzy również jest niewłaściwa i szkodliwa. Człowiek powinien zachowywać złoty środek, nie nadużywając władzy ani nie popadając w chciwość.

Jeśli nastawisz się na zdobywanie pieniędzy i powiesz sobie: „Nie pragnę niczego oprócz pieniędzy, zrobię wszystko, by je zdobyć, reszta mnie nie obchodzi”, dorobisz się majątku, ale jakim kosztem! Przeoczysz fakt, że przyszedłeś na świat, by wieść życie zrównoważone, zaspokajać potrzeby spokoju, harmonii, miłości, radości, zdrowia i samorealizacji.

Bieda wynika z choroby umysłu

Bieda nie jest cnotą, lecz chorobą, podobnie jak wiele innych chorób umysłu. Gdyby ci doskwierało złe samopoczucie fizyczne, tłumaczyłbyś to chorobą organizmu i szukałbyś sposobu, by się wyleczyć. Podobnie jest w przypadku ciągłego braku pieniędzy. Ich stały niedostatek świadczy o tym, że coś jest z tobą nie w porządku.

Zasada życia, której podlega każdy człowiek, dąży do wzrostu, ekspansji i obfitości. Przychodzimy na świat nie po to, by wegetować w nędznej chałupie, przyoblekać się w łachmany i głodować. Powinniśmy zaznawać szczęścia, bogactwa i powodzenia.

Dlaczego nie należy lekceważyć pieniędzy

Pozbądź się wszelkich dziwacznych przesądów dotyczących pieniędzy. Nie uważaj pieniędzy za coś złego czy nieczystego. Myśląc o nich źle, odtrącasz je. Pamiętaj, że lekceważąc, tracisz, a nie przyciągasz.

Właściwy stosunek do pieniędzy

Oto prosta technika, dzięki której możesz pomnożyć posiadane pieniądze. Powtarzaj kilka razy dziennie następujące zdania:

> Lubię pieniądze. Korzystam z nich mądrze, rozsądnie i z rozwagą. Pieniądze nieustannie cyrkulują w moim życiu. Wydaję je z radością, a one powracają do mnie pomnożone w cudowny sposób. Pieniądze to rzecz dobra, a nawet bardzo dobra. Płyną do mnie obfitym strumieniem. Używam ich wyłącznie w pożytecznych celach i jestem wdzięczny za bogactwo materialne oraz za skarby umysłu.

Pieniądze a naukowy punkt widzenia

Przypuśćmy, że odkryłeś żyłę złota, srebra, ołowiu, miedzi lub żelaza. Czy uznałbyś te metale za coś złego? Ma się rozumieć, że nie! Wszelkie zło bierze się z braku zrozumienia, ignorancji, fałszywego pojmowania praw życia oraz niewłaściwego korzystania z potęgi podświadomości.

Pieniądze są tylko symbolem; równie dobrze zamiast nich moglibyśmy do wymiany używać ołowiu, cyny czy innego metalu. Na początku XX wieku dziesięciocentówki i ćwierćdolarówki bito w USA w srebrze. Zawierały one wówczas srebro warte odpowiednio dziesięć i dwadzieścia pięć centów. Później srebro zastąpiono tańszym metalem, ale wartość tych monet nadal jest równa dziesięć i dwadzieścia pięć centów, chociaż metal, z którego są zrobione, ma wartość o wiele mniejszą.

Fizyk powiedziałby, że metale różnią się wyłącznie liczbą cząstek elementarnych w atomie. Bombardując metal wiązką cząstek elementarnych, można zmienić jeden metal w inny. Ziściło się odwieczne marzenie alchemików, by zmieniać inne metale w złoto. Złoto jednak nie jest metalem doskonalszym ani gorszym

od choćby ołowiu. Są to po prostu różne substancje, mające odmienne właściwości. Ludzie kochają złoto lub go nienawidzą tylko dlatego, że przez długie lata było ono uznawane za specjalnie cenne.

> **Wszelkich konfliktów wewnętrznych dotyczących bogactwa pozbędziesz się, powtarzając często następującą afirmację: „We dnie i w nocy wszystko mi sprzyja".**
>
> **Zawiść i zazdrość są przeszkodami na drodze do bogactwa. Ciesz się z powodzenia innych.**
>
> **Nigdy nie mów: „Brudny szmal" ani: „Gardzę forsą". To, co traktujemy pogardliwie, oddala się od nas. Pieniądze same w sobie nie są ani dobre, ani złe, czyni je takimi sposób, w jaki o nich myślimy.**

Jak przyciągać pieniądze

Wiele lat temu poznałem w Australii młodego człowieka, który bardzo chciał zostać lekarzem. W szkole doskonale radził sobie z przedmiotami ścisłymi, ale nie miał pieniędzy na opłacenie studiów. Był sierotą. Aby zarobić na utrzymanie, sprzątał gabinety lekarskie w budynku szpitalnym. Wyjaśniłem mu, że ziarno rzucone w ziemię potrafi przyciągnąć wszystko, co mu jest potrzebne, by wyrosła z niego roślina. Powinien zatem wziąć przykład z ziarna i zasadzić marzenie w podświadomości.

Od tamtej pory ten młody człowiek co noc przed snem wizualizował dyplom lekarski, na którym dużymi drukowanymi literami wypisane było jego nazwisko. Wyobrażenie to przychodziło mu bez trudu, ponieważ często odkurzał oprawione

dyplomy wiszące na ścianach gabinetów lekarskich i miał okazję dobrze się im przyjrzeć.

Stosował technikę wizualizacji przez cztery miesiące. W końcu jeden z lekarzy, u którego sprzątał, zapytał go, czy nie zechciałby zostać jego asystentem. Opłacił mu zajęcia, podczas których młody człowiek uczył się rozmaitych przydatnych umiejętności, potem zatrudnił go na stanowisku swego asystenta, a następnie pomógł mu ukończyć studia medyczne. Obecnie ten młody człowiek jest wybitnym lekarzem w Montrealu.

Powiodło mu się, ponieważ we właściwy sposób wykorzystał podświadomość, uruchamiając odwieczne prawo przyciągania, mówiące, że: „Wyobraziwszy sobie upragniony cel z najdrobniejszymi szczegółami, doprowadzisz do jego realizacji". W jego przypadku celem było ukończenie studiów medycznych i otrzymanie dyplomu lekarza. Potrafił sobie wyobrazić, zobaczyć i poczuć, że już jest lekarzem. Żył z tym wyobrażeniem, pieścił je i kochał. W końcu, dzięki wizualizacjom, stało się ono przekonaniem, które wpoił swojej podświadomości. W ten sposób przyciągnął do siebie wszystko, co było konieczne do osiągnięcia upragnionego celu.

Dlaczego niektórzy nie dostają podwyżki

Wyobraź sobie, że pracujesz w dużym przedsiębiorstwie i uważasz, że jesteś niedoceniany i źle opłacany. Bezustannie gryziesz się tym, że choć zasługujesz na uznanie i wyższe wynagrodzenie, nie stają się one twoim udziałem.

W ten sposób ustawiasz się w opozycji do pracodawcy i uruchamiasz proces rozluźniający więzy łączące cię z miejscem

pracy. Pewnego dnia szef mówi: „Musimy cię zwolnić”.
W rzeczywistości to ty sam już wcześniej zwolniłeś się z pracy. Szef stał się tylko narzędziem reagującym na twoją negatywną postawę. Stało się tak zgodnie z prawem akcji i reakcji. Akcją była twoja myśl, a reakcją urzeczywistnienie tej myśli przez podświadomość.

Przeszkody i utrudnienia na drodze do bogactwa

Na pewno zdarzyło ci się słyszeć uwagi w rodzaju: „Ktoś, kto robi takie pieniądze, musi być oszustem”.

Ten, kto tak mówi i myśli, zazwyczaj miewa kłopoty finansowe. Możliwe, że zazdrości byłemu przyjacielowi, któremu się powiodło i który teraz dobrze zarabia. Niechęć, jaką odczuwa w stosunku do bogatszych od siebie, jest jednocześnie przyczyną jego niepowodzeń. Negatywny stosunek do dobrobytu dawnych przyjaciół uniemożliwia mu osiągnięcie bogactwa. A ty, czy trwałbyś przy kimś, kto cię potępia? Oczywiście, że nie. I tak samo dzieje się z bogactwem. Ucieka od potępiającej je osoby.

Osoba ta modli się o spełnienie dwóch przeciwstawnych życzeń. Mówi: „Chcę, żeby płynęło ku mnie bogactwo”, a jednocześnie powiada: „Majątek to rzecz nieczysta”. Taka sprzeczność prowadzi prosto do biedy i nędzy. Naucz się cieszyć z dostatku innych.

Chroń swój majątek

Jeśli potrzebujesz rady w sprawach finansowych, jeśli niepokoisz się kursem swoich akcji lub papierów wartościowych, powtarzaj sobie spokojnie: „Nad moimi wszystkimi transakcjami czuwa Nieskończona Inteligencja. Wszelkie moje przedsięwzięcia

przynoszą zysk". Jeżeli będziesz to mówił często z niezachwianą wiarą i przekonaniem, zaczniesz wybierać tylko właściwe posunięcia i nie będziesz ponosił strat, bo zawsze na czas sprzedasz ryzykowne papiery.

Nie ma nic za darmo

Strażnicy i detektywi zatrudniani w domach towarowych codziennie łapią na gorącym uczynku złodziei, którzy usiłują coś ukraść, kierując się strachem przed niedostatkiem i chęcią oszczędzenia pieniędzy. W ten sposób okradają nie tylko innych, ale i siebie, pozbawiając się spokoju, poczucia harmonii, wiary, uczciwości, prawości i zaufania innych.

Postępując w ten sposób, wysyłają wiadomość do własnej podświadomości o utracie szacunku dla siebie, pozycji społecznej i wewnętrznego spokoju. Nie rozumieją, jak funkcjonuje ich umysł. Brak im wiary w to, że mogą otrzymać wszystko, jeśli zwrócą się do podświadomości i poproszą, by wskazała im drogę do samorealizacji. Nie wiedzą, że podświadomość może im zapewnić dobrą pracę i dostatek. A wtedy, dzięki uczciwości, prawości i wytrwałości, zasłużą sobie na zaufanie.

Niewyczerpane źródło pieniędzy

Najpewniejszym sposobem osiągnięcia wolności, komfortu, trwałego dobrobytu i obfitości jest poznanie potęgi podświadomości oraz stwórczej mocy własnej myśli. Wpajaj podświadomości pojęcie dostatku. Oczekiwanie bogactwa i pewność, że je osiągniesz, zapoczątkowują proces, dzięki

któremu je posiądziesz. Właściwa postawa wobec dostatku sprawi, że zaczną się dziać rzeczy konieczne dla jego zdobycia.

Wyryj sobie w sercu następującą afirmację i powtarzaj ją co dnia:

> Jednoczę się z nieskończonym bogactwem mojej podświadomości. Mam prawo być bogaty i szczęśliwy oraz odnosić sukcesy. Pieniądze płyną ku mnie swobodnie, obficie i bez końca. Znam swoją prawdziwą wartość. Chętnie dzielę się swymi zdolnościami i jestem sowicie wynagradzany. Życie jest piękne!

PODSUMOWANIE

1. Miej odwagę stwierdzić, że zasługujesz na to, by być bogatym. Podświadomość uzna twoje prawo do bogactwa.

2. Nie zadowalaj się tym, co niezbędne, by utrzymać się przy życiu. Zapragnij takich sum pieniędzy, jakie pozwolą ci spełnić wszelkie pragnienia. Poznaj nieprzebrane bogactwa twojej podświadomości.

3. Gdy w twoim życiu pieniądz cyrkuluje bez przeszkód, jesteś zdrowy ekonomicznie. Traktuj pieniądze jak przepływ, a zawsze będziesz miał ich wystarczająco wiele. Przypływ i odpływ to zjawiska stałe. Gdy przychodzi odpływ, bądź pewien, że po nim nieuchronnie nastąpi przypływ.

4. Gdy poznasz prawa rządzące podświadomością, twoje potrzeby materialne zawsze będą zaspokojone.

5. Ludzie z trudem wiążą koniec z końcem i wiecznie brak im pieniędzy, bo je potępiają. Potępiając coś, skutecznie to od siebie odstraszamy.

6. Nie rób z pieniędzy bożyszcza. Są tylko symbolem. Pamiętaj, że prawdziwe bogactwa znajdują się w twoim umyśle. Przyszedłeś na świat, by wieść spokojne życie, a do tego potrzebne są pieniądze.

7. Niechaj pieniądze nie staną się twoim jedynym celem. Proś o bogactwo, szczęście, pokój, prawdziwą samorealizację i miłość dla innych ludzi. Wtedy podświadomość nagrodzi cię, odpłacając ci z nawiązką we wszystkich tych dziedzinach życia.

8. Bieda nie jest cnotą. Wynika ona ze schorzenia umysłu, polegającego na konflikcie wewnętrznym. Musisz się z niego jak najprędzej wyleczyć.

9. Nie przyszedłeś na świat po to, żeby żyć w nędznej norze, nosić łachmany i cierpieć głód. Jesteś tutaj, by żyć dostatnio.

10. Nigdy nie mów: „Brudny szmal" ani: „Gardzę forsą". To, co traktujemy pogardliwie, oddala się od nas. Pieniądze same w sobie nie są ani dobre, ani złe, czyni je takimi sposób, w jaki o nich myślimy.

11. Powtarzaj sobie często: „Lubię pieniądze. Korzystam z nich mądrze, rozsądnie i rozważnie. Wydaję je z radością, a one wracają do mnie pomnożone".

12. Pieniądze nie są gorsze od ukrytych w ziemi metali – miedzi, ołowiu, cyny czy żelaza. Wszelkie zło pochodzi z nieznajomości sił umysłu i z niewłaściwego posługiwania się nimi.

13. Wyobraź sobie spełnienie upragnionego celu, a podświadomość urzeczywistni twoje wyobrażenie.

14. Nie próbuj dostać czegoś za nic. Darmowy lunch nie istnieje. Aby otrzymywać, trzeba dawać. Jeśli odniesiesz się do swoich celów, pomysłów i przedsięwzięć z należytą uwagą,

podświadomość je podchwyci. Kto pragnie bogactwa, musi wpajać podświadomości wyobrażenia o życiu w dostatku.

> **Nie rób z pieniędzy bożyszcza. Są tylko symbolem. Pamiętaj, że prawdziwe bogactwa znajdują się w twoim umyśle.**
> **Przyszedłeś na świat, by wieść zrównoważone życie, a do tego potrzebne są pieniądze.**

Rozdział 11
Podświadomość wspólnikiem sukcesu

Pomyślność polega na tym, że odnosimy sukcesy życiowe. Za sukcesy można uznać życie w spokoju, doznawanie radości i odczuwanie szczęścia. Taki stan czeka zbawionych w życiu wiecznym, o którym mówi Jezus. To, co najważniejsze w życiu, a więc spokój, harmonia, prawość, bezpieczeństwo i szczęśliwość, to wartości nieuchwytne i niematerialne. Pochodzą z głębi człowieczej jaźni. Medytacja nad nimi sprawia, że te niebiańskie skarby są wpajane naszej podświadomości. Właśnie ona jest tym miejscem, gdzie:

> ... ani mól, ani rdza nie niszczą i gdzie złodzieje nie włamują się i nie kradną.
>
> (Mt 6,20)

Trzy kroki wiodące do sukcesu

Pierwszym istotnym krokiem wiodącym do sukcesu jest uświadomienie sobie, co lubisz robić, oraz robienie tego. Jeśli nie lubisz swojej pracy, nie będziesz dobrze prosperował, nawet jeżeli cały świat okrzyknie cię człowiekiem sukcesu. Lubiąc swoją pracę,

wykonujesz ją z ochotą i przyjemnością. Jeśli ktoś chce zostać psychiatrą, nie wystarczy, że zdobędzie dyplom i powiesi go na ścianie. Musi być stale na bieżąco, brać udział w kongresach, czytać prace dotyczące psychiki i umysłu. Musi odwiedzać kliniki i zaznajamiać się z najnowszymi pismami fachowymi. Innymi słowy, musi stale się doskonalić i poznawać nowe metody łagodzenia ludzkich cierpień, ponieważ dla lekarza najważniejsze jest dobro pacjentów.

Ktoś czytający te słowa może pomyśleć: „Nie potrafię wykonać pierwszego kroku, ponieważ nie wiem, co chciałbym robić. Jakże wobec tego mam sobie znaleźć odpowiednie pole działania?".

Jeżeli znajdujesz się w takiej sytuacji, módl się o przewodnictwo takimi oto słowami:

> Nieskończona Inteligencja podświadomości objawi mi właściwe miejsce w życiu.

Powtarzaj tę modlitwę spokojnie, stanowczo i z miłością. Jeżeli wytrwasz w ufności i wierze, doczekasz się wysłuchania modlitwy w postaci odczucia, impulsu lub zamiłowania, które wskażą ci właściwy kierunek. Poczujesz wewnętrzną spokojną i jasną świadomość.

Drugim krokiem do sukcesu jest wyspecjalizowanie się w konkretnej dziedzinie i doskonalenie się w niej. Załóżmy, że student wybiera sobie zawód chemika. Powinien skupić się na jednej z licznych gałęzi tej nauki i poświęcić cały czas na specjalizowanie się w niej. Dzięki zainteresowaniom i entuzjazmowi będzie chciał zgłębić wszelkie tajniki studiowanej dziedziny. Możliwe, że zechce wiedzieć więcej niż inni. Oprócz

gorliwości powinien również odczuwać pragnienie służenia ludziom.

„Który jest większy z was, będzie sługą waszym". Taka postawa różni się ogromnie od podejścia kogoś, kto chce jedynie zarobić na życie lub tylko sobie „radzić". Prawdziwy sukces nie polega na tym, by sobie „radzić". Motywacją człowieka powinny być pobudki szlachetniejsze i bardziej bezinteresowne. Powinien służyć innym, tak aby zarabiając na życie, czynił dobro.

Trzeci krok jest najważniejszy. Musisz być pewien, że wybrana przez ciebie działalność prowadzi nie tylko do twego osobistego sukcesu. Nie możesz kierować się egoizmem. Musisz służyć ludzkości. Powstanie wtedy obwód zamknięty. Inaczej mówiąc, gdy twój zamysł będzie zgodny także ze służeniem innym, powróci do ciebie zwielokrotniony i pobłogosławiony. Jeśli zaś będziesz pracował wyłącznie dla własnej korzyści, obwód pozostanie niezamknięty. Będzie się wydawać, że odnosisz sukcesy, ale może powstać krótkie spięcie, które kiedyś doprowadzi do ograniczeń i choroby.

Miara prawdziwego sukcesu

W tym miejscu możesz pomyśleć: „A ten facet, którego pokazywali w telewizji? Ten, co zbił majątek, prowadząc ciemne interesy? Nigdy nie widziałem, by ktoś odniósł większy sukces, a przecież on ani trochę nie dba o dobro ludzkości".

Takie przypadki bywają aż nazbyt częste, musimy je jednak dostrzegać we właściwym świetle. Może się zdawać, że komuś doskonale się powodzi, ale pieniądze zdobyte na oszustwach lubią się ulatniać. A nawet jeśli tak się nie dzieje, okradając innych,

okradamy siebie. Do takiej postawy bowiem prowadzi poczucie braku i niedosytu, które objawia się również w innych dziedzinach życia, jak zdrowie, życie rodzinne i stosunki międzyludzkie.

Wszelkie nasze myśli, poglądy i odczucia urzeczywistniają się, przybierając widzialną postać. Ktoś, kto dorabia się majątku na oszustwach, nie jest człowiekiem sukcesu. Sukces nie jest możliwy bez spokoju ducha i umysłu. Co z tego, że ktoś taki posiada wielki majątek, skoro nie może spać, choruje lub żyje w poczuciu winy?

Poznałem kiedyś w Londynie pewnego mężczyznę, który opowiedział mi co nieco o swoich wyczynach. Zgromadził ogromny majątek, który pozwolił mu na luksusowe życie w willi na przedmieściach Londynu oraz na spędzanie wakacji w letnim domu we Francji. Żył w zbytku, owszem, ale nie zaznawał spokoju. Bezustannie prześladował go strach przed funkcjonariuszami Scotland Yardu, którzy w każdej chwili mogliby go aresztować. Cierpiał na wiele dolegliwości, które niewątpliwie spowodowane były ciągłym niepokojem i wyrzutami sumienia. Dręczyło go poczucie winy, które przyciągało najrozmaitsze kłopoty i nieszczęścia.

Później usłyszałem, że dobrowolnie zgłosił się na policję, a następnie odsiedział wyrok. Po wyjściu z więzienia poszukał pomocy u psychologa i u duchownego. Przeżył przemianę, dzięki której stał się uczciwym i przestrzegającym prawa obywatelem. Znalazł sobie pracę, którą lubił, i rozpoczął szczęśliwe życie.

Człowiek sukcesu lubi swoją pracę i wykonując ją, w pełni się realizuje. Do powodzenia potrzebne mu jest coś więcej niż samo gromadzenie majątku. Do pomyślnego życia konieczne jest

zrozumienie praw psychicznych i duchowych. Wielu wielkich biznesmenów zawdzięcza sukces właściwemu korzystaniu z podświadomości. Rozwijają umiejętność wyobrażania sobie przyszłych projektów, jakby już były zrealizowane. Widząc i odczuwając radość z efektów spełnionej modlitwy, sprawiają, że podświadomość je urzeczywistnia. Jeżeli dokładnie wyobrazisz sobie upragniony cel, otrzymasz dzięki działającej cuda potędze podświadomości wszystko, co jest niezbędne do jego realizacji.

Rozpatrując trzy kroki wiodące do sukcesu, zawsze pamiętaj o stwórczej potędze swojej podświadomości. Ona jest energią niezbędną do pomyślnego przeprowadzenia każdego planu. Twój umysł ma siłę kreacji. Gdy myśl stopi się w jedno z uczuciem, powstanie wiara subiektywna.

> Według wiary waszej niech wam się stanie.
>
> (Mt 9,29)

Zrozumiawszy, że dysponujesz potężną mocą, która potrafi spełnić wszystkie twoje życzenia, nabierzesz wiary w siebie oraz poczucia spokojnej pewności. Niezależnie od tego, jaką dziedziną się zajmujesz, zapoznaj się z prawami podświadomości. Gdy nauczysz się korzystać z sił umysłu, realizować się w pełni oraz obdarzać innych swymi talentami, znajdziesz się na drodze wiodącej do prawdziwego sukcesu. Jeżeli będziesz postępował zgodnie z wolą Boga, Bóg cię poprowadzi. Kto wtedy zdoła ci się przeciwstawić? Żadna siła na świecie nie przeszkodzi komuś, kto zgłębił tę prawdę.

Urzeczywistnione marzenie

Przebywając w Hollywood, poznałem pewnego aktora, którego prawdopodobnie zna każdy kinoman i miłośnik telewizji. Zwierzył mi się on, że dorastał na małej farmie na Środkowym Zachodzie. Jego rodzina ledwie wiązała koniec z końcem. Jedyną jego rozrywką było oglądanie programu na czarno-białym telewizorze, który odbierał dwa kanały. Dzięki temu człowiek ten zaczął marzyć, że zostanie aktorem. To marzenie stawało się coraz silniejsze.

„Pracując na polu – mówił – lub zaganiając bydło do obory, wyobrażałem sobie, że widzę swoje nazwisko wypisane wielkimi świetlistymi literami nad wejściem do wspaniałego kina. Widziałem wszystko z najdrobniejszymi szczegółami – tłumy wielbicieli, entuzjazm widzów, chcących ze mną porozmawiać. To marzenie towarzyszyło mi przez wiele lat. W końcu opuściłem dom. Przyjechałem do Los Angeles i dostałem pracę statysty w filmach i widowiskach telewizyjnych. Wkrótce otrzymałem pierwszą główną rolę. Pewnego wieczoru udałem się na premierę filmu i omal nie zemdlałem. Nad wejściem do kina widniało moje nazwisko, kino oblegały tłumy widzów i dziennikarzy, wszystko wyglądało tak, jak w moich dziecinnych marzeniach. Dlatego bardziej niż ktokolwiek inny zdaję sobie sprawę z tego, że dzięki konsekwentnie stosowanej sile wyobraźni można osiągnąć sukces”.

Wymarzona apteka stała się rzeczywistością

Kilka lat temu poznałem młodą farmaceutkę Mary S. Wydawała leki na receptę w jednej z aptek należących do wielkiej

sieci. Pewnego razu, gdy realizowałem receptę, zaczęliśmy rozmawiać. Spytałem ją, czy lubi swoją pracę.

– Jest w porządku – odparła. – Pensja i prowizja od sprzedaży w zupełności wystarczają mi na życie. Przy odrobinie szczęścia będę mogła przejść na emeryturę w stosunkowo młodym wieku i cieszyć się życiem.

Milczałem przez chwilę. A potem zapytałem:

– Czy o tym właśnie myślałaś, będąc dzieckiem, gdy podjęłaś decyzję, że zostaniesz farmaceutką?

Jej twarz spochmurniała.

– Prawdę powiedziawszy, nie – odparła. – Chyba nie. Zawsze widziałam siebie we własnej aptece. Chciałam, by ludzie na ulicy witali się ze mną i zwracali się do mnie po imieniu. Ja także znałabym ich imiona i nazwiska. Pomyśli pan, że to dziwne, ale wyobrażałam sobie, że moi klienci telefonują do mnie nocą, bo zachorowały ich dzieci. Narzucałam ubranie na piżamę i biegłam do apteki, żeby wydać im potrzebne lekarstwo. To coś zupełnie innego niż wystawanie przez osiem godzin za kontuarem apteki w wielkim domu towarowym, prawda?

– Z całą pewnością – odparłem. – Ale dlaczego nie urzeczywistniłaś tego pięknego marzenia? Czy nie byłabyś teraz szczęśliwsza i bardziej potrzebna? Zrealizuj upragniony cel. Otwórz własną aptekę!

– To niemożliwe – powiedziała, kręcąc głową. – Potrzebowałabym mnóstwa pieniędzy, a starcza nam zaledwie do końca miesiąca.

Wtedy podzieliłem się z nią wspaniałą wiadomością: Otóż będzie w stanie urzeczywistnić wszystko, cokolwiek uzna za już

istniejące. Objaśniłem jej, w jaki sposób działa potęga podświadomości. Wkrótce pojęła, że jeśli uda jej się wpoić podświadomości wyraźne i dokładne wyobrażenie, zostanie ono w jakiś sposób urzeczywistnione.

Zaczęła sobie wyobrażać, że jest we własnej aptece. Ustawia buteleczki z lekami, wydaje medykamenty na receptę. W wolnych chwilach czeka na klientów, którzy są jej zaprzyjaźnionymi sąsiadami. Wizualizowała również rosnące konto bankowe. Jakby już pracowała we własnej aptece. Wczuwała się w tę rolę niczym wytrawna aktorka. „Postępuj tak, jakby już się stało, a stanie się". Wkładała w to całe serce, poruszała się, żyła, postępowała tak, jakby już była właścicielką apteki.

Po kilku latach otrzymałem list od Mary, która opisywała, co zaszło w jej życiu od czasu naszej rozmowy. Sieć aptek, dla której pracowała, upadła, przegrawszy z większą korporacją. Mary znalazła pracę w dużej kompanii, którą reprezentowała w kilku stanach.

Pewnego dnia trafiła do niewielkiej mieściny na zachodnim krańcu rejonu, który jej powierzono. Była tam tylko jedna apteka, do której Mary weszła po raz pierwszy. Natychmiast rozpoznała jej wnętrze. Wyglądało identycznie jak w jej wizjach.

Osłupiała ze zdumienia powiedziała starszawemu właścicielowi apteki o tym zadziwiającym zbiegu okoliczności. On zaś odparł, że jest gotów odejść na emeryturę, ale nie chce apteki, którą od trzech pokoleń prowadzi jego rodzina, sprzedać jakiejś dużej korporacji.

Po dłuższych negocjacjach właściciel zaproponował, że pożyczy Mary pieniądze na zakup apteki. Mogłaby je spłacać ratami

z dochodów, jakie uzyska. Mary chętnie zgodziła się na tę propozycję. Przeniosła się wraz z rodziną do miasteczka i wkrótce stać ją było na wpłacenie zadatku na duży dom w pobliżu apteki. Teraz w drodze do pracy mija sąsiadów, którzy ją pozdrawiają i zwracają się do niej po imieniu. Dobrze ją znają, bo prowadzi jedyną aptekę w miasteczku.

> **Pamiętaj, że bogactwa wszechświata są zawsze bliskie wdzięcznemu sercu.**
>
> **Powtarzaj stale afirmację: „Moja pensja z każdym dniem staje się wyższa, awansuję, rozwijam się i jestem coraz bogatszy", a twoje dochody się zwiększą.**
>
> **Nie wmawiaj sobie, że nie masz pieniędzy na życie, że wciąż ci ich brakuje. Takie negatywne stwierdzenia powiększają i pomnażają twój niedostatek.**

Podświadomość a interesy

Kilka lat temu wygłaszałem dla grupy biznesmenów wykład o potędze wyobraźni i podświadomości. Opowiedziałem im o tym, jak wielki poeta niemiecki Goethe mądrze korzystał z wyobraźni, gdy zdarzało mu się znaleźć w trudnej sytuacji.

Według biografów Goethego, zwykł on spędzać całe godziny, prowadząc konwersację z wyimaginowanymi rozmówcami. Gdy znalazł się w kłopocie, wyobrażał sobie, że siedzący naprzeciw przyjaciel daje mu potrzebne rady i wskazuje najlepsze rozwiązania. Z najdrobniejszymi szczegółami wyobrażał sobie głos i gestykulację swego rozmówcy. Dokładał starań, by dana scena była jak najbardziej żywa i plastyczna.

Wśród słuchaczy mojego wykładu znajdowała się wtedy pewna młoda kobieta pracująca jako makler giełdowy. Postanowiła wypróbować metodę Goethego. Zaczęła prowadzić wyimaginowane rozmowy ze znajomym multimilionerem, który kiedyś pogratulował jej, gdy dobrze poradziła mu, w co zainwestować. Prowadziła takie rozmowy, aż wyobrażenie stało się bardzo rzeczywiste.

Te wewnętrzne rozmowy i kontrolowana wyobraźnia służyły celowi jej pracy, czyli bezpiecznemu i zyskownemu lokowaniu pieniędzy klientów. Do dziś wykorzystuje w pracy potęgę podświadomości, dzięki czemu odnosi wielkie sukcesy. Niedawno udzieliła wywiadu dla znaczącego specjalistycznego pisma.

Nastolatek, który został dobrym uczniem

Szesnastoletni Todd M. powiedział mi kiedyś: „Nie radzę sobie z nauką. Nie wiem dlaczego. Może po prostu jestem głupi. Lepiej będzie, jak zrezygnuję ze szkoły, zanim mnie wyrzucą".

Podczas rozmowy zorientowałem się, że jedyną przyczyną niepowodzeń Todda był jego niewłaściwy stosunek do nauki, nauczycieli i kolegów z klasy.

Objaśniłem mu, jak ma korzystać z podświadomości, by stać się lepszym uczniem. Poradziłem, by kilka razy dziennie, a zwłaszcza tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu (bo są to najlepsze pory działania na podświadomość), powtarzał następującą afirmację:

> Wiem, że moja podświadomość jest skarbnicą pamięci. Zachowuje ona wszystko, co przeczytam i co usłyszę od nauczycieli. Ilekroć więc muszę sobie coś przypomnieć, mam do dyspozycji jej doskonałą

> pamięć. Nieskończona Inteligencja podświadomości odsłoni mi odpowiedzi na wszystkie pytania podczas egzaminów ustnych i pisemnych. Promieniuję miłością i życzliwością w stosunku do wszystkich nauczycieli i kolegów. Z całego serca życzę im powodzenia i sukcesów w nauce.

Todd stał się doskonałym uczniem i dostaje celujące oceny. Teraz pracuje z podświadomością, wyobrażając sobie, jak nauczyciele i rodzice gratulują mu, że dostał się na studia.

Jak korzystnie sprzedawać i kupować

Kupując coś lub sprzedając, zawsze pamiętaj, że świadomość spełnia rolę rozrusznika, a podświadomość rolę silnika. Żeby uruchomić silnik, najpierw trzeba włączyć starter. To twoja świadomość pobudza do działania potęgę podświadomości.

Aby przekazać podświadomości konkretne życzenie, jasną ideę lub dokładne wyobrażenie, najpierw trzeba się wyciszyć i odprężyć umysł i ciało oraz skupić uwagę. ów stan pełen spokoju i odprężenia zapobiega wtargnięciu z zewnątrz fałszywych idei, które mogłyby zakłócić wyobrażenie wpajane podświadomości. Ponadto gdy umysł pozostaje wyciszony, pasywny i otwarty, wysiłek ograniczony jest do minimum.

Następnie zaczynamy sobie wyobrażać, że pragnienie już się ziściło. Gdy na przykład chcesz kupić dom, powtarzaj następującą afirmację:

> Nieskończona Inteligencja mojej podświadomości jest wszechwiedząca. Wyjawi mi przeto, gdzie znajduje się doskonały dom, który spełnia wszystkie moje oczekiwania i jest na miarę moich zarobków. Zwracam się więc do podświadomości i wiem, że odpowiednio zareaguje.

Przekazuję jej moją prośbę z niezachwianą wiarą i ufnością, niczym rolnik, który sieje ziarno, wierząc bezgranicznie, że zasiew wyda plon.

Odpowiedzią na wysłuchaną modlitwę może być ogłoszenie w prasie, rada przyjaciela lub samodzielne znalezienie domu. Pragnienie może się spełnić na wiele różnych sposobów. Najważniejsza jest jednak pewność, że jeśli zaufasz działaniu podświadomości, modlitwa niezawodnie zostanie wysłuchana.

Załóżmy teraz, że nie chcesz kupić domu, lecz sprzedać dom, ziemię lub jakąś inną nieruchomość. W takim przypadku również możesz liczyć na przewodnictwo podświadomości, jeżeli zaufasz jej Nieskończonej Inteligencji. Swego czasu chciałem sprzedać dom w Los Angeles i posłużyłem się techniką, którą zarekomendowałem wielu pośrednikom handlu nieruchomościami. Stosują ją teraz z bardzo dobrymi wynikami.

Ustawiłem przed domem tabliczkę z napisem „Sprzedam bezpośrednio". Idąc spać, zadałem sobie pytanie: „Przypuśćmy, że znajdziesz kupca na dom, co byś wtedy zrobił? Zdjąłbym tabliczkę i wrzucił ją do śmietnika" – odpowiedziałem.

Następnie wyobraziłem sobie z wszelkimi szczegółami, jak chwytam kołek, do którego przybita jest tabliczka, wyciągam go z ziemi, zarzucam sobie na ramię, niosę na tył domu, gdzie stoją pojemniki na śmieci. Wrzucając tabliczkę do pojemnika, mówię: „Dziękuję ci za pomoc, ale już nie jesteś mi potrzebna!".

Po czym ogarnęło mnie uczucie wielkiego zadowolenia, jakby sprawa już była pomyślnie załatwiona.

Nazajutrz zjawił się nabywca i wręczył mi zadatek, mówiąc: „Może pan wyrzucić tę tabliczkę. Nie jest już potrzebna".

Posłuchałem jego rady i postępując tak, jak to sobie wyobraziłem poprzedniego wieczoru, wrzuciłem tabliczkę do śmietnika. Rzeczywiste zdarzenie potwierdziło wcześniejszą wizję. Nie ma w tym nic dziwnego. *Co wewnątrz, to na zewnątrz.* Inaczej mówiąc, obraz, który wpoiłeś podświadomości, przejawi się w formie sytuacji zewnętrznej. Zewnętrzność staje się odbiciem wnętrza. To, co dzieje się na zewnątrz ciebie, podąża za tym, co wewnątrz ciebie już się dokonało.

A oto jeszcze jedna skuteczna metoda stosowana przy sprzedaży domów, ziemi lub innych posiadłości. Powoli, spokojnie i z uczuciem powtarzaj następującą afirmację:

> Nieskończona Inteligencja przyciąga do mnie kupca, który pragnie tego domu i będzie w nim szczęśliwy. Zsyła mi go twórcza mądrość mojej podświadomości, która nigdy się nie myli. Choćby nawet ów nabywca oglądał wiele domów, mój jest tym jedynym upragnionym, ponieważ przywiodła go doń Nieskończona Inteligencja. Wiem, że ten nabywca jest odpowiedni, chwila stosowna, a cena godziwa. Wszystko w tej transakcji jest takie, jak należy. Wewnętrzne prądy mojej podświadomości zetkną nas zgodnie z porządkiem bożym. Wiem, że jest właśnie tak.

Pamiętaj, że to, czego poszukujesz, szuka ciebie. Na wszystko, cokolwiek chcesz sprzedać, czy to będzie dom, czy posiadłość, jest zawsze chętny, pragnący właśnie tego, co masz do zaoferowania. Gdy przy kupnie lub sprzedaży odpowiednio posługujesz się potęgą podświadomości, uwalniasz się od niepokoju i nie musisz obawiać się konkurencji.

Jak pewna kobieta dostała wymarzony samochód

Pewna młoda kobieta, Margaret T., regularnie uczęszczała na moje wykłady i zajęcia. Ponieważ mieszkała daleko, musiała się trzykrotnie przesiadać, by dojechać na miejsce. Zabierało jej to półtorej godziny. Na jednym z wykładów usłyszała, jak opowiadałem o młodym człowieku, który zdobył samochód potrzebny na dojazdy do pracy.

Po powrocie do domu zaczęła stosować metodę, którą przedstawiłem na wykładzie. Po jakimś czasie przysłała mi list, w którym opisała swój sukces. Za jej zgodą publikuję go poniżej:

> Drogi Panie Doktorze!
>
> Potrzebowałam samochodu, aby regularnie dojeżdżać na Pańskie wykłady, dzięki którym rozwijam osobowość. Uznałam, że skoro mam się starać o samochód, to niechaj będzie on taki, o jakim zawsze marzyłam, to znaczy cadillac.
>
> Wyobraziłam sobie, że idę do salonu samochodowego, po czym robię wszystko dokładnie tak, jakbym naprawdę kupowała auto. Przejechałam się na próbę wybranym modelem. Potem przez dwa tygodnie wciąż powtarzałam sobie, że samochód już jest mój.
>
> Wyobrażałam sobie, że do niego wsiadam, prowadzę go, przestawiam biegi, czuję jego tapicerkę i tak dalej. W zeszłym tygodniu przyjechałam na Pański wykład własnym cadillakiem. Mój wujek z Inglewood umarł i pozostawił mi cały majątek, między innymi samochód.

Sposób na sukcesy w biznesie

Wielu wybitnych biznesmenów wielokrotnie w ciągu dnia powtarza sobie po cichu słowo „sukces”, aby nabrać przekonania, że stanie się on ich udziałem. Wiedzą o tym, że idea sukcesu zawiera wszystkie jego niezbędne elementy. Ty także możesz z wiarą i przekonaniem powtarzać słowo „sukces”. Twoja

podświadomość przyjmie je za dotyczącą ciebie prawdę, więc będziesz przez nią zmuszony do odniesienia sukcesu.

Każdy człowiek odczuwa potrzebę realizacji własnych poglądów, wrażeń i przekonań. Co rozumiesz przez pojęcie *sukces*? Niewątpliwie chciałbyś mieć szczęśliwe życie rodzinne oraz dobre stosunki z otoczeniem. Chcesz wyróżniać się w pracy. Marzą ci się pieniądze i piękny dom, w którym żyłbyś wygodnie i szczęśliwie. Pragniesz wieść życie duchowe w kontakcie z potęgą podświadomości.

Jesteś biznesmenem na kierowniczym stanowisku, ponieważ kierujesz własnym życiem. Zostań dobrze prosperującym człowiekiem interesu, wyobrażając sobie, że robisz to, co lubisz robić, i posiadasz to, co chciałbyś mieć. Posługuj się wyobraźnią, wczuwaj się w sytuację człowieka odnoszącego sukcesy. Niechaj ci to wejdzie w nawyk. Zasypiaj co wieczór przekonany, że los ci sprzyja, że jesteś zadowolony z życia. W końcu wpoisz swojej wyobraźni ideę sukcesu. Uwierz, że przyszedłeś na świat, by dobrze ci się wiodło, a twoja modlitwa zdziała cuda.

PODSUMOWANIE

1. Sukces polega na tym, by wieść pomyślny żywot. Jeśli żyjesz spokojnie, szczęśliwie i radośnie, jesteś człowiekiem sukcesu.

2. Uświadom sobie, co lubisz robić, i zajmuj się właśnie tym. Jeśli nie wiesz, co jest twoim prawdziwym powołaniem, poproś o radę, a otrzymasz znak.

3. Wyspecjalizuj się w jakiejś dziedzinie i poznaj ją lepiej niż ktokolwiek inny.

4. Człowiek sukcesu nie jest samolubny. Jego głównym celem jest służenie innym.

5. Bez spokoju umysłu prawdziwy sukces jest niemożliwy.

6. Człowieka sukcesu cechuje umiejętność wczuwania się w cudzą psychikę i uczucia.

7. Jeśli dokładnie wyobrazisz sobie upragniony cel, cudowna moc podświadomości obdarzy cię niezbędnymi środkami, by go urzeczywistnić.

8. Myśl sprzężona z uczuciem staje się wiarą subiektywną, która zostaje urzeczywistniona.

9. Siła konsekwentnie i nieprzerwanie angażowanej wyobraźni sprowadza cudotwórcze moce podświadomości.

10. Jeśli chcesz dostać podwyżkę w pracy, wyobraź sobie swego szefa lub osobę ukochaną gratulujących ci awansu. Staraj się, by wyobrażenie było rzeczywiste i żywe. Musisz wyraźnie słyszeć głos i dostrzegać gesty tej osoby oraz uzmysłowić sobie, co czujesz. Powtarzaj tę wizualizację jak najczęściej, a doświadczysz radości płynącej ze spełnienia wysłuchanej modlitwy.

11. Podświadomość to archiwum wspomnień. Aby udoskonalić pamięć, powtarzaj często następującą afirmację: „Nieskończona Inteligencja mojej podświadomości zawsze i wszędzie wyjawia mi to, co powinienem wiedzieć".

12. Jeśli chcesz korzystnie sprzedać dom lub inną własność, powtarzaj sobie powoli, spokojnie i z uczuciem: „Nieskończona Inteligencja przyciąga do mnie nabywcę, który pragnie domu (lub cokolwiek to jest) i będzie w nim szczęśliwy". Trwaj przy tym, a podświadomość sprawi, że tak się stanie.

13. Wyobrażenie o sukcesie zawiera wszelkie elementy sukcesu. Powtarzaj słowo „sukces” często, z wiarą i przekonaniem, a podświadomość dopilnuje, by stał się on twoim udziałem.

> **Ludzie z trudem wiążą koniec z końcem i wiecznie brak im pieniędzy, bo je potępiają. Potępiając coś, skutecznie to od siebie odstraszamy.**

Rozdział 12
Wykorzystywanie podświadomości przez wybitnych uczonych

Przeprowadzaj eksperymenty naukowe tak długo, aż się przekonasz, że Nieskończona Inteligencja twojej podświadomości za każdym razem reaguje na twoje świadome myśli.

Wielu spośród wybitnych naukowców doceniało i docenia znaczenie podświadomości. Edison, Marconi, Einstein i wielu innych korzystało z przewodnictwa podświadomości, która podszeptywała im odpowiedzi i pomagała w prowadzeniu badań. Okazuje się, że jednym z najważniejszych czynników decydujących o wielkich sukcesach znakomitych naukowców i badaczy jest umiejętność wprzęgnięcia do pracy podświadomości.

Jednym z najbardziej zadziwiających przykładów posłużenia się potęgą podświadomości jest przypadek z życia zawodowego słynnego chemika Augusta Kekulé von Stradonitza. Uczony ów przez dłuższy czas bezskutecznie usiłował pojąć, jak ułożone są atomy w cząsteczce węglowodoru o nazwie benzen. Związek ten

zbudowany jest z sześciu atomów węgla oraz sześciu atomów wodoru. Kekuloé bezustannie rozmyślał nad tym problemem, ale wszystkie wysiłki prowadziły donikąd.

W końcu, zmęczony i zniechęcony, całkowicie zdał się na podświadomość. Wkrótce potem, gdy właśnie miał wsiąść do londyńskiego autobusu, doznał raptownego olśnienia. Oczyma wyobraźni ujrzał węża, który kręci się w kółko niczym wiatrak, kąsając własny ogon. To przesłanie podświadomości zainspirowało Kekulégo do zorientowania poszukiwań w innym kierunku. Niebawem znalazł długo oczekiwaną odpowiedź – koliste ułożenie atomów, znane dziś pod nazwą pierścienia benzenowego.

Wynalazki błyskotliwego badacza

Nikola Tesla, który dokonał wielu błyskotliwych odkryć, był wybitnym badaczem w dziedzinie elektrotechniki. Jednym z jego licznych wynalazków jest pokazywany w muzeach techniki induktor, czyli maszyna indukcyjna, która zawsze bywa ulubionym eksponatem dziecięcej publiczności. Zawiera ona kulę naładowaną elektrycznością. Gdy ktoś dotknie tej kuli, elektryczność statyczna jeży mu włosy na głowie. Tesla zajmował się również budową elektromagnetycznych sieci przesyłowych. Jego pomysły w tej dziedzinie nadal uznawane są za rewolucyjne.

Tesla z wielkim przekonaniem korzystał z potęgi podświadomości. Gdy przychodził mu do głowy jakiś nowy pomysł, zwykł był rozwijać go i rozbudowywać w wyobraźni, po czym przekazywał go podświadomości. Wiedział bowiem, że podświadomość przebuduje projekt i podpowie świadomości wszelkie konieczne do jego realizacji szczegóły. Dzięki spokojnej

kontemplacji wszystkich swoich wynalazków nie tracił potem czasu na poprawianie błędów. Przekazywał pracującym z nim inżynierom doskonałe produkty swego umysłu.

Powiedział kiedyś, udzielając wywiadu: „Od dwudziestu lat moje wynalazki zawsze działają doskonale, tak jak to sobie najpierw wyobrażam".

Słynny przyrodnik rozwiązuje problem

Louis Agassiz, wybitny dziewiętnastowieczny amerykański przyrodnik, profesor Uniwersytetu Harvarda, doświadczył wielkiej mocy podświadomości w czasie snu. W biografii Agassiza, napisanej przez wdowę po nim, czytamy:

> Od dwóch tygodni usiłował rozpoznać i oznaczyć niewyraźny odcisk kopalnej ryby zachowany na kawałku skały. W końcu, zmęczony i zniechęcony, odłożył skamieniałość i starał się o niej nie myśleć. Wkrótce potem obudził się, przekonany, że we śnie ujrzał ową rybę doskonale zachowaną. Ale gdy chciał ją naszkicować, jej obraz mu umknął. Niezrażony wybrał się rankiem do Jardin des Plantes, mając nadzieję, że gdy znów spojrzy na skamieniałość, dopatrzy się czegoś, co przypomni mu widziadło senne. Na próżno – pamięć nadal go zawodziła. Następnej nocy znów ujrzał rybę, ale obudziwszy się, nie był w stanie przypomnieć sobie, jak wyglądała. W nadziei, że to samo przydarzy mu się trzeciej nocy, kładąc się spać, umieścił przy łóżku ołówek i kartkę papieru.
>
> I rzeczywiście, nad ranem odcisk ryby ukazał mu się znowu; najpierw nieco zamazany, później jednak tak wyraźny, że profesor rozpoznał wszelkie szczegóły jej budowy. Pogrążony w półśnie, po ciemku, narysował rybę na kartce. Obudziwszy się rano, był zaskoczony na widok naszkicowanych szczegółów, których nie spodziewał się ujrzeć w tej skamieniałości. Pospieszył do Jardin des Plantes i korzystając z wykonanego w nocy szkicu, usunął dłutem

warstwę skały zakrywającej fragmenty ryby. Odsłoniwszy cały odcisk, stwierdził, że jest on identyczny z senną wizją oraz ze szkicem. Teraz bez trudu sklasyfikował skamieniałość.

Wybitny lekarz wynajduje lek na cukrzycę

W latach dwudziestych XX wieku znakomity kanadyjski lekarz i badacz Frederick Banting przystąpił do badań nad wyniszczającą organizm ludzki cukrzycą. Medycyna nie znała wówczas skutecznej metody walki z tą chorobą. Doktor Banting poświęcił wiele czasu na prowadzenie doświadczeń i studiowanie międzynarodowej literatury fachowej. Wszystkie drogi prowadziły jednak donikąd.

Pewnego wieczoru zasnął, wyczerpany po kolejnym dniu daremnych wysiłków. We śnie doznał olśnienia. Podświadomość poinstruowała go, że należy pobrać substancję z psiej trzustki po podwiązaniu jej przewodów. W ten sposób uzyskał insulinę, która od tamtej pory pomogła milionom ludzi.

Jak z pewnością zauważyłeś, doktor Banting przez jakiś czas świadomie poszukiwał rozwiązania problemu, zanim podświadomość mu je podsunęła.

Nie wyobrażaj sobie, że doznasz olśnienia od razu pierwszej nocy. Zanim otrzymasz odpowiedź, może upłynąć jakiś czas. Nie zniechęcaj się jednak. Każdego wieczoru przed zaśnięciem zastanawiaj się nad nurtującym cię problemem, przekazując podświadomości pytania w taki sposób, jakbyś to robił po raz pierwszy.

Jeśli odpowiedź nie nadchodzi, można to tłumaczyć tym, że przedstawiasz dany problem swojej podświadomości tak, jakbyś

go uważał za nader skomplikowany i niedający się szybko rozwiązać. Nie byłoby w tym nic dziwnego. Zazwyczaj uważamy, że nasze problemy są trudne i złożone. Gdyby takie nie były, nie byłyby problemami.

Podświadomości nie ograniczają ani czas, ani przestrzeń. Kładź się spać, wierząc, że już znasz odpowiedź. Nie sugeruj podświadomości, że na odpowiedź trzeba będzie długo czekać. Miej niezachwiane przekonanie, że zaraz ją poznasz. Uwierz, że dzięki książce, którą właśnie czytasz, otrzymasz odpowiedź na każde pytanie i rozwiążesz każdy problem.

> **Poczuj radość i spokój, przewidując niechybne spełnienie swoich nadziei. Każdy obraz w twoim umyśle stanowi substancję przedmiotu twoich pragnień i świadectwo tego, co niewidzialne.**
>
> **Naukowcy zajmujący się dawnymi przekazami pisanymi, świątyniami, skamieniałościami oraz innymi świadectwami przeszłości rekonstruują i ożywiają sceny z dawnych czasów, korzystając z pomocy podświadomości.**
>
> **Gdy jesteś zakłopotany, zmieszany, przestraszony i nie wiesz, jaką podjąć decyzję, pamiętaj, że masz wewnętrznego przewodnika, który poprowadzi cię każdą z dróg, ujawniając ci doskonały plan i ukazując sposób wyjścia z sytuacji.**

Sławny fizyk ucieka z radzieckiego łagru

Doktor Lothar von Blenk-Schmidt, wybitny naukowiec zajmujący się elektroniką, zdołał podczas II wojny światowej uciec z obozu jenieckiego. To, że uniknął niechybnej śmierci, przypisuje potędze swojej podświadomości:

Jako jeniec wojenny trafiłem do kopalni węgla na terenie Rosji. Wokół mnie jeńcy umierali jeden po drugim. Pilnowali nas brutalni strażnicy, aroganccy oficerowie oraz srodzy komisarze. Po krótkim badaniu lekarskim każdemu jeńcowi wyznaczono dzienną normę wydobycia węgla. Moja norma wynosiła sto pięćdziesiąt kilogramów. Jeśli jeniec nie wykonał normy, za karę obniżano mu i tak już niską rację żywności i wkrótce nieszczęśnik kończył na cmentarzu.

Zacząłem obmyślać plan ucieczki. Wiedziałem, że podświadomość znajdzie jakiś sposób. Mój dom w Niemczech został zburzony, straciłem całą rodzinę, wszyscy moi przyjaciele i współpracownicy polegli na wojnie lub trafili do obozów koncentracyjnych.

Powiedziałem mojej podświadomości: „Chcę się znaleźć w Los Angeles, zaprowadź mnie tam". Widziałem kiedyś zdjęcia tego miasta i dokładnie pamiętałem niektóre bulwary i budynki.

We dnia i w nocy wyobrażałem sobie, że spaceruję po Wilshire Boulevard w towarzystwie młodej Amerykanki, którą przed wojną poznałem w Berlinie (teraz jest moją żoną). Robiliśmy razem zakupy, jeździliśmy autobusami, jadaliśmy w restauracjach. Co noc przywoływałem wizję, w której prowadzę wyimaginowany amerykański samochód po bulwarach Los Angeles. Dokładałem starań, by wizja była rzeczywista i dokładna. W końcu ów wyimaginowany świat stał się dla mnie tak realny, jak drzewa za ogrodzeniem obozu jenieckiego.

Każdego ranka naczelnik przeliczał ustawionych w szeregu więźniów. Wołał: „Jeden, dwa, trzy..." i tak dalej. Ja byłem siedemnasty w szeregu. Któregoś ranka, zaraz po wypowiedzeniu mego numeru, naczelnik został na chwilę odwołany. Po powrocie przez pomyłkę zaczął odliczanie od następnego jeńca, którego uznał za siedemnastego. Wiedziałem, że nadszedł czas ucieczki. Wieczorem po powrocie z kopalni mój oddział wyda im się tak samo liczny jak rano, więc przez dłuższy czas nikt nie zauważy mojej nieobecności.

Udało mi się niepostrzeżenie opuścić obóz. Szedłem bez przerwy całą dobę. Odpocząłem dopiero następnego dnia w opustoszałym mieście. Później żywiłem się rybami, które sam złowiłem, i drobnymi

zwierzętami, które upolowałem. Nocami podróżowałem pociągami wiozącymi węgiel do Polski. Wreszcie dotarłem do Polski, skąd przyjaciele pomogli mi się przedostać do Szwajcarii.

Pewnego wieczoru w hotelu Palace w Lucernie rozpocząłem rozmowę z parą Amerykanów. Zaprosili mnie do swojego domu w Santa Monica w Kalifornii. Przyjąłem zaproszenie. Przyleciałem do Los Angeles, skąd zabrał mnie ich szofer. Wiózł mnie po Wilshire Boulevard i innymi ulicami, które tak plastycznie wyobrażałem sobie przez wiele miesięcy spędzonych w obozie jenieckim. Rozpoznawałem budynki, które tak często widywałem oczyma wyobraźni, zupełnie jakbym już kiedyś faktycznie był w tym mieście. Udało mi się dopiąć celu.

Cudotwórcza moc podświadomości nigdy nie przestanie mnie zdumiewać. Ona naprawdę zna sposoby, które przekraczają nasze pojmowanie.

Archeolodzy i paleontolodzy rekonstruują sceny z zamierzchłej przeszłości

Ludzka podświadomość pamięta wszystko, co zdarzyło się na przestrzeni dziejów naszego gatunku. Archeolodzy, którzy badają stare ruiny i niezliczone artefakty pozostawione przez ludzi minionych kultur, dzięki wyobraźni i sile podświadomości rekonstruują przeszłość, dokonując prawdziwych cudów. Zamierzchła przeszłość odżywa na nowo. Patrząc na pochodzące z czasów wcześniejszych cywilizacji resztki pradawnych siedzib ludzkich oraz fragmenty naczyń, posągów, narzędzi i utensyliów domowych, naukowiec posługujący się bazą danych uniwersalnego umysłu potrafi powiedzieć, jak, kiedy i po co wytworzono te przedmioty.

Skupienie i posłuszna archeologowi wyobraźnia budzą uśpione moce podświadomości, które ukazują mu nienaruszone zębem czasu starożytne budowle oraz otaczające je ogrody, sadzawki i fontanny.

Paleontolog zaś potrafi w wyobraźni przyoblec skamieniałe szczątki dawno wymarłych zwierząt w ścięgna, mięśnie i skórę, aby odtworzyć ich wierny wizerunek. Dzięki temu przeszłość jawi się równie żywa jak teraźniejszość, a my przekonujemy się, że umysł ludzki nie podlega ograniczeniom czasu ani przestrzeni. Jeśli nauczysz się podobnie jak oni posługiwać wyobraźnią, dołączysz do grona najbardziej światłych i uczonych umysłów wszech czasów.

Jak uzyskać pomoc podświadomości

Kiedy stajesz w obliczu trudnej decyzji albo masz do rozwiązania skomplikowany problem, najpierw spróbuj uporać się z nimi, stosując konstruktywne świadome myślenie. Pamiętaj, że jeśli jesteś przestraszony i zdenerwowany, nie myślisz skutecznie. Prawdziwe myślenie musi być wolne od strachu.

Oto kroki stosowane w prostej technice, dzięki której otrzymasz przewodnictwo podświadomości we wszystkich sprawach:

• Wycisz umysł i uspokój ciało. Nakaż ciału się odprężyć. Usłucha cię, gdyż samo nie ma woli, inicjatywy ani samoświadomej inteligencji. Można je przyrównać do płyty gramofonowej, na której zapisane są twoje myśli, przekonania i wrażenia.

• Skup się i staraj się rozwiązać nurtujący cię problem.

• Spróbuj rozwiązać go za pomocą świadomego myślenia.

• Pomyśl o tym, jak uszczęśliwi cię jego rozwiązanie. Poczuj radość z powodu otrzymania właściwej odpowiedzi.

• Trwaj w tym stanie uszczęśliwienia i radości, po czym zaśnij.

• Jeśli po przebudzeniu nadal nie przyjdzie ci do głowy sposób rozwiązania problemu, zajmij się czymś innym. Możliwe, że właśnie wtedy, w błysku olśnienia, otrzymasz właściwą odpowiedź.

Aby uzyskać przewodnictwo podświadomości, najskuteczniejszy jest sposób najprostszy. Oto przykład: Pewnego dnia zgubiłem cenny pierścionek, który był pamiątką rodzinną. Szukałem wszędzie, lecz bezskutecznie. Byłem zmartwiony i zdenerwowany.

Wieczorem, przed snem, przemówiłem do swojej podświadomości, tak jakbym rozmawiał ze znajomym: „Wiesz wszystko. Wiesz także, gdzie jest pierścionek. Powiedz mi, gdzie go szukać".

Rano obudziłem się nagle. W uszach dźwięczały mi słowa: „Zapytaj Roberta!".

Dziwne. Jedyny Robert, jaki przyszedł mi do głowy, był synem sąsiadów i miał dziewięć lat. Niby skąd miałby wiedzieć, gdzie jest mój pierścionek? Posłuchałem jednak wewnętrznego głosu.

Odszukałem Roberta na podwórku. Opowiedziałem mu, jak wygląda pierścionek. „Widziałeś coś takiego?" – zapytałem.

„Jasne – odparł. – Znalazłem go wczoraj w krzakach, bawiąc się w chowanego. Nie wiedziałem do kogo należy, więc zabrałem do domu i położyłem na biurku. Miałem rozlepić ogłoszenia, ale zapomniałem".

Zaufaj podświadomości, ona znajdzie sposób na wszystko.

Zagubiony testament

Jeden z młodych słuchaczy moich wykładów, Hugo R. z Los Angeles, opowiedział mi, jak doświadczył potęgi podświadomości. Jego ojciec umarł nagle, jak się zdawało, nie zostawiwszy testamentu. Siostra Hugona powiedziała mu jednak, że ojciec wspomniał jej kiedyś, że sporządza testament i stara się wszystkich obdzielić sprawiedliwie.

Hugo wiedział, że jeśli ojciec zmarł, nie pozostawiwszy testamentu, jego majątek zostanie podzielony zgodnie z zasadami obowiązującymi w stanie, w którym mieszka. Ojciec na pewno życzyłby sobie innego podziału. Na dodatek postępowanie prawne będzie bardzo kosztowne.

Hugo i jego siostra bezskutecznie poszukiwali testamentu. W końcu zwątpili w jego istnienie.

Wtedy Hugo przypomniał sobie to, czego nauczył się o posługiwaniu się podświadomością. Przed snem przemówił do niej w te słowa: „Odtąd poszukiwanie testamentu powierzam podświadomości. Ona zna miejsce, gdzie jest ukryty, i ona mi je wskaże". Następnie skrócił swoją prośbę do jednego słowa: „Odpowiedz". Powtarzał je przed snem niczym kołysankę i usnął, wciąż je słysząc.

Obudził się, czując przemożną potrzebę udania się do pewnego banku w centrum Los Angeles. Zastanowiło go to. Czyżby ojciec wspomniał mu o tym banku? Nie pamiętał. Postanowił jednak sprawdzić, co oznacza ów wewnętrzny podszept. Poszedł do banku i okazało się, że ojciec wynajmował tam skrytkę. Otwarto skrytkę, w której znajdował się zaginiony testament.

Jeśli ktoś przed zaśnięciem myśli o czymś bardzo intensywnie, budzi drzemiącą w nim potęgę podświadomości. Załóżmy, że zastanawiasz się, czy sprzedać dom lub nabyć akcje, rozstać się ze wspólnikiem, przenieść się do innego miasta lub zmienić pracę. W każdym przypadku usiądź spokojnie w domowym fotelu lub przy biurku w pracy. Przypomnij sobie uniwersalne prawo akcji i reakcji. Akcją jest twoja myśl, reakcją zaś odpowiedź podświadomości, która z natury jest instrumentem reagowania zwrotnego. Wszelkie świadome poszukiwanie odpowiedzi automatycznie spowoduje reakcję podświadomości, która objawi ci się w postaci olśnienia lub odpowiedzi.

Aby uzyskać przewodnictwo podświadomości, wystarczy spokojnie zastanawiać się nad właściwym rozwiązaniem. W ten sposób kierujesz pytanie do Nieskończonej Inteligencji, która drzemie w twojej podświadomości. Gdy podświadomość zacznie dla ciebie pracować, prowadzony wewnętrzną mądrością, która jest wszechwiedząca i wszechmocna, będziesz działał pod przymusem, podejmując wyłącznie właściwe decyzje. Słowa „przymus” używam rozmyślnie, gdyż prawo podświadomości rządzi się przymusem.

Tajemnica przewodnictwa

Aby otrzymać nieomylne przewodnictwo podświadomości, dzięki któremu doznajemy olśnienia, należy świadomie poszukiwać właściwej odpowiedzi tak długo, aż coś ją nam podszepnie. Wskazująca nam drogę i wiodąca do celu reakcja podświadomości przybiera formy wewnętrznego przekonania, nieprzepartego przeczucia lub przebłysku intuicji, dzięki którym wiemy, że już

wiemy. Wtedy należy poddać się mocy subiektywnego umysłu, który powiedzie ku celowi. Postępując w zgodzie z prowadzącą nas mądrością podświadomości, nigdy nie doznasz porażki ani nie wykonasz fałszywego kroku. Gdy zdasz się na takiego przewodnika, czekają cię wyłącznie pomyślność i spokój ducha.

PODSUMOWANIE

1. Pamiętaj, że wszyscy wielcy naukowcy zawdzięczają wspaniałe sukcesy i podziwu godne odkrycia swojej podświadomości.

2. Gdy świadomie pracujesz nad skomplikowanym problemem, podświadomość gromadzi wszystkie konieczne informacje, przetwarza je, po czym prezentuje świadomości jego rozwiązanie w formie błysku olśnienia.

3. Usiłując znaleźć odpowiedź na problem, staraj się rozwiązać go świadomym rozumowaniem. Zbierz wszelkie potrzebne informacje pochodzące z badań oraz posłuchaj specjalistów. Jeśli mimo wszystko nie uzyskasz odpowiedzi, zwróć się przed snem do podświadomości, a otrzymasz ją od niej. Ten sposób jest niezawodny.

4. Odpowiedź nie zawsze przychodzi w ciągu jednej nocy. Nie dawaj za wygraną i zwracaj się do podświadomości noc w noc, aż rozproszą się mroki niewiedzy.

5. Zakładając z góry, że rozwiązanie problemu potrwa długo lub napotka wielkie trudności, opóźniasz uzyskanie odpowiedzi od podświadomości. Ona z łatwością znajduje odpowiedzi na wszystkie pytania.

6. Uwierz, że już znasz rozwiązanie problemu. Poczuj radość i ulgę, a podświadomość zareaguje zgodnie z twoimi odczuciami.

7. Cudotwórcza potęga podświadomości urzeczywistni każde świadome wyobrażenie wsparte wiarą i wytrwałością. Uwierz w siłę podświadomości, ufaj jej, a twoje modlitwy zostaną wysłuchane.

8. Podświadomość to archiwum wspomnień. Przechowuje wszystkie twoje przeżycia, począwszy od czasów dzieciństwa.

9. Naukowcy zajmujący się starożytnymi przekazami pisanymi, świątyniami, skamieniałościami oraz innymi świadectwami przeszłości, rekonstruują i ożywiają sceny z dawnych czasów, korzystając z pomocy podświadomości.

10. Przed zaśnięciem ufnie i z wiarą zwróć się do podświadomości z prośbą o rozwiązanie problemu, a wkrótce otrzymasz odpowiedź. Podświadomość wszystko wie i wszystko widzi, ale nie wolno wątpić w jej potęgę.

11. Myśl jest akcją powodującą reakcję podświadomości. Myśląc mądrze, sprawiasz, że twoje działania i decyzje są także mądre.

12. Przewodnictwo podświadomości odczuwasz jako nieprzeparte wewnętrzne przekonanie, intuicję, natchnienie. Podążaj za nimi z właściwą wierze prostotą.

> **Podświadomość udziela ci odpowiedzi w sposób, jakiego się nie spodziewasz. Może cię zaprowadzić do księgarni, gdzie trafisz na książkę z rozwiązaniem twoich problemów, lub sprawić, że podsłuchasz rozmowę, dzięki której otrzymasz odpowiedź na nurtujące cię pytania. Odpowiedź może przyjść na tysiące najbardziej zaskakujących sposobów.**

Rozdział 13
Podświadomość a cuda snu

Podświadomość nigdy nie sypia.
Pracuje bez wytchnienia. Kontroluje
wszystkie funkcje życiowe organizmu.

Śpimy około ośmiu godzin na dobę, co stanowi mniej więcej jedną trzecią życia. Takie jest nieuchronne prawo życia. Sen jest darem bożym. Gdy jesteśmy pogrążeni w głębokim śnie, przychodzą do nas rozwiązania rozmaitych problemów.

Często spotykam się z poglądem, że śpimy, aby odpocząć po trudach dnia, że podczas snu nasz organizm się regeneruje. Nic bardziej mylnego. Podczas snu organizm wcale nie odpoczywa. We śnie funkcjonują serce, płuca i wszystkie najważniejsze narządy. Odbywają się procesy trawienia i przyswajania pokarmu. Skóra wydziela pot. Rosną włosy i paznokcie.

Podświadomość także nie odpoczywa ani nie sypia. Jest bezustannie aktywna, kieruje wszystkimi procesami życiowymi. Podczas snu szybciej zdrowiejemy, ponieważ nie przeszkadza w tym ingerencja świadomości. Pogrążony we śnie człowiek otrzymuje nadzwyczaj trafne odpowiedzi na nurtujące go pytania.

Po co śpimy

Jednym z uczonych, którzy jako pierwsi zajęli się badaniami nad snem, był doktor John Bigelow. Wykazał on, że podczas snu odbieramy bodźce zmysłowe od nerwów połączonych z oczami, uszami i nosem oraz od nerwów odbierających bodźce dotykowe. Czynne są również komórki mózgu.

Badania prowadzone przez doktora Bigelowa doprowadziły do wniosków zgodnych z informacjami przedstawionymi w tej książce. Powiedział on, że śpimy głównie po to, by „szlachetniejsza część duszy połączyła się z naszą wyższą naturą oraz uczestniczyła w mądrości i boskiej umiejętności przeczuwania".

Modlitwa i medytacja to formy snu

Świadomość ludzka jest za dnia pochłonięta konfliktami, niesnaskami i kłopotami. Dlatego należy dać jej okazję do chwilowego wycofania się z natłoku wrażeń zmysłowych ze świata zewnętrznego, by mogła się w spokoju zespolić z wewnętrzną mądrością podświadomości. Modląc się o przewodnictwo, siłę i lepsze rozeznanie we wszystkich aspektach życia, znajdziesz wyjście z wszelkich problemów i poradzisz sobie z codziennymi kłopotami.

Takie regularne wycofywanie się ze świata zmysłów i odchodzenie od codziennego zgiełku i zamętu jest formą snu. Otwieramy się wtedy na mądrość i potęgę podświadomości.

Zdumiewające skutki pozbawienia snu

Niedostatek snu powoduje rozdrażnienie, zmienność nastrojów i depresję. Człowiek, aby być zdrowym, potrzebuje co najmniej sześciu godzin snu na dobę. Większość ludzi potrzebuje go więcej.

Ci, którym się wydaje, że wystarczy im mniej snu, po prostu się oszukują.

Naukowcy zajmujący się badaniami nad snem i jego brakiem odkryli, że w niektórych przypadkach bezsenność prowadzi do załamań nerwowych.

Pamiętaj, podczas snu naładowujesz się duchowo i psychicznie. Sen jest niezbędny dla witalności i radości życia.

Człowiek potrzebuje więcej snu

Jednym ze sposobów przekonania się, dlaczego sen jest nam niezbędny, jest przyjrzenie się skutkom jego braku. W roku 1964 siedemnastoletni chłopak Randy Gardner przystąpił do bicia rekordu Guinnessa. Nie spał przez dwieście sześćdziesiąt cztery godziny, czyli pełne jedenaście dni! Przeprowadzone później badania nie wykazały u niego żadnych trwałych uszczerbków na zdrowiu, ale podczas gdy utrzymywał się w stanie czuwania, mąciło mu się w głowie, mówił niewyraźnie, cierpiał na chwilowe zaniki pamięci, a w miarę trwania eksperymentu zdarzały mu się halucynacje.

Większość ludzi chronicznie pozbawionych snu nie doznaje stanów aż tak ekstremalnych, ale także odczuwa poważne skutki jego braku. Według Amerykańskiego Urzędu Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego aż dwieście tysięcy wypadków drogowych jest spowodowanych zaśnięciem za kierownicą. Zdrzemnięcie się podczas jazdy zdarza się jednemu na pięciu kierowców. Dlatego wypadki w ciągu godzin nocnych zdarzają się pięć do dziesięciu razy częściej niż za dnia.

Doświadczenia przeprowadzone na ochotnikach wykazały, że zmęczony mózg tak bardzo potrzebuje snu, że poświęci zań wszystko inne. U pozbawionych snu ochotników już po kilku godzinach zaczęły się pojawiać przelotne drzemki zwane mikrosnem. Zdarzało się to trzy do czterech razy w ciągu godziny. Tak jak w prawdziwym śnie, zamykały im się oczy, a częstotliwość fal mózgowych stawała się niższa.

Na początku ten mikrosen trwał nie dłużej niż ułamek sekundy, ale w miarę kontynuowania eksperymentu, gdy badani byli dłużej pozbawieni snu, krótkie drzemki zdarzały się częściej i stawały się dłuższe; trwały dwie do trzech sekund. Nawet kierując samolotem w czasie burzy, badani nie byli w stanie oprzeć się przemożnej potrzebie snu i zapadli weń na kilka sekund.

Sen przynosi radę

Sandra F., młoda mieszkanka Los Angeles, która często słuchała moich pogadanek radiowych, opowiedziała mi kiedyś, że zaproponowano jej dwukrotnie wyższą pensję w Nowym Jorku. Nie wiedząc, jak ma postąpić – zostać w Los Angeles czy przenieść się do Nowego Jorku – zaczęła przed snem odmawiać następującą modlitwę:

> Twórcza inteligencja mojej podświadomości wie, co jest dla mnie najlepsze. Zawsze wspomaga życie, więc podpowie mi właściwą decyzję, która wyjdzie na dobre mnie i wszystkim zainteresowanym. Jestem wdzięczna, bo wiem, że otrzymam odpowiedź.

Powtarzała tę prostą modlitwę jak kołysankę, aż zasnęła. Rano doznała nieodpartego przeczucia, że nie powinna przyjąć propozycji. Nie pojechała do Nowego Jorku. Wkrótce okazało się,

że słuchając wewnętrznego głosu, postąpiła słusznie: firma, która zaproponowała jej pracę, zbankrutowała.

Świadomy umysł jest w stanie podjąć decyzję na podstawie znanych mu faktów. Podświadomość jednak intuicyjnie zdała sobie sprawę z problemów tej firmy i odpowiednio wpłynęła na decyzję Sandry F.

Jak uniknąłem niechybnej katastrofy

Jeżeli przed snem zwrócisz się do podświadomości o radę, pomoże ci ona podjąć właściwą decyzję.

Wiele lat temu zaproponowano mi bardzo intratną pracę na Dalekim Wschodzie. Nie wiedząc, czy ją przyjąć, zwróciłem się do podświadomości.

> Nieskończona Inteligencja mojej podświadomości wie wszystko. Wskaże mi właściwą drogę, zgodną z porządkiem bożym. Rozpoznam i zrozumiem daną mi odpowiedź.

Powtarzałem tę modlitwę, aż zasnąłem. We śnie ukazał mi się dawny przyjaciel. Podał mi gazetę i powiedział: „Przeczytaj nagłówki! Nie jedź!”. Rzuciłem okiem na tytuły. Donosiły o przemocy, zamieszkach i wojnie w regionie, do którego mnie zaproszono. Wszystko to sprawdziło się niedługo potem.

Podświadomość jest wszechwiedząca. Często przemawia do nas w sposób zrozumiały dla świadomości. W proroczym śnie, który opisałem wyżej, podświadomość uratowała mnie przed grożącym mi niebezpieczeństwem, wcielając się w człowieka, do którego żywiłem szacunek i zaufanie.

Innym ludziom może ukazać się matka, która odradza im podjęcie niewłaściwej decyzji i podaje powody. Zdarza się, że podświadomość przemawia do nas na jawie głosem należącym do matki lub innej bliskiej osoby. W takich przypadkach przechodzień przystaje i ogląda się, unikając dzięki temu uderzenia spadającym z wysokości ciężkim przedmiotem.

> **Jeśli przed snem zwrócisz się do podświadomości z jakimiś problemem, otrzymasz od niej odpowiedź.**
>
> **Podświadomość to archiwum wspomnień. Przechowuje wszystkie twoje przeżycia, począwszy od czasów dzieciństwa.**

Nasza przyszłość zapisana jest w podświadomości

Pamiętaj, że przyszłość, która jest skutkiem twoich nawyków myślowych, już istnieje w twoim umyśle, chyba że dzięki skutecznej modlitwie odmienisz ten stan rzeczy. Analogicznie przyszłość danego kraju zawiera się w podświadomości zbiorowej jego mieszkańców. Sen, w którym ujrzałem nagłówki gazet zapowiadające wydarzenia mające nastąpić w przyszłości, nie jest niczym dziwnym. Zdarzenia te już się odbywały w umysłach ludzi, którzy mieli je spowodować. Ich plany już były nagrane przez precyzyjny instrument zbiorowej podświadomości umysłu kosmicznego. Podobnie jest z twoją podświadomością, która już dziś zna przebieg dnia jutrzejszego, a także przyszłego tygodnia i nadchodzącego miesiąca. Ludzie o zdolnościach parapsychicznych potrafią przewidywać mające nadejść wydarzenia.

Ustalone z góry niezmienne przeznaczenie nie istnieje. O swoim losie decydujesz ty sam sposobem myślenia, uczuciami

i poglądami. Stosując modlitwę naukową, możesz tworzyć i kształtować własną przyszłość, nadając jej pożądany kierunek. *Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz.*

Drzemka warta 15 000 dolarów

Wiele lat temu jeden z moich studentów przysłał mi wycinek z gazety, w którym opisywano ciekawy przypadek pewnego mieszkańca Pittsburgha. Otóż Ray Hammerstrom pracował w tamtejszej walcowni, gdzie właśnie zainstalowano nowe urządzenie, które zawiadywało przekazywaniem świeżo uformowanych sztab stali do miejsca ich wychładzania. Pomimo wielkich starań pracowników urządzenie działało niewłaściwie. Inżynierowie bezskutecznie robili, co mogli.

Hammerstrom zastanawiał się, jak usprawnić urządzenie. Na próżno usiłował wyobrazić sobie ulepszony model maszyny. Pewnego popołudnia uciął sobie drzemkę. We śnie ujrzał niezwykle dokładnie właściwą konstrukcję wadliwego dotychczas przełącznika. Obudziwszy się, natychmiast wykonał jego szkic.

Dzięki tej proroczej drzemce Hammerstrom otrzymał czek na piętnaście tysięcy dolarów. Była to najwyższa nagroda, jaką stalownia kiedykolwiek wypłaciła pracownikowi za pomysł racjonalizatorski.

Jak słynny uczony rozwiązał problem we śnie

Doktor H.V. Helprecht był wybitnym asyriologiem na uniwersytecie w Pensylwanii. W swoich pamiętnikach opisał zadziwiające zdarzenie:

> Pewnego sobotniego wieczoru na próżno głowiłem się nad dwoma małymi kawałkami agatu, które rzekomo były fragmentami oczek babilońskich pierścieni.
>
> Około północy poszedłem spać i miałem dziwny sen. Ukazał mi się wysoki i chudy kapłan z Nippur. Wyglądał na jakieś czterdzieści lat. Poprowadził mnie do skarbca świątyni. W małym niskim pomieszczeniu bez okien walały się na podłodze odłamki agatu i lapis-lazuli. Kapłan spojrzał na mnie i rzekł: „Dwa kawałki, które opisujesz oddzielnie na stronach 22 i 26 twojej książki, nie są fragmentami oczek pierścieni, lecz ozdobą jednego z kolczyków posągu bóstwa. Przekonasz się o tym, łącząc te kawałki".
>
> Obudziwszy się, natychmiast obejrzałem agaty. Zdumiony stwierdziłem, że faktycznie do siebie pasują. Problem był rozwiązany.

Oto dowód na to, że twórcza siła podświadomości zna rozwiązania wszelkich problemów.

Podświadomość podpowiadała pisarzowi, co ma pisać

Robert Louis Stevenson w książce *Across the Plains* (Przez równiny) poświęcił snom cały rozdział. Jego wizje senne były niezwykle wyraziste. Co noc przed snem zwykł był wydawać polecenia swojej podświadomości. Zlecał jej rozwijanie wątków powieści, nad którymi pracował, i wymyślanie fabuły nowych utworów. Gdy jego konto bankowe wymagało zastrzyku, rozkazywał podświadomości: „Podrzuć mi pomysł na dobrą, trzymającą w napięciu historię, która będzie się dobrze sprzedawała i przyniesie mi dużo pieniędzy". Podświadomość nigdy nie sprawiła mu zawodu.

Stevenson tak o tym opowiada:

Te małe zuchy (potęga i twórcze siły podświadomości) opowiadają mi po kawałku, co mam pisać. Zupełnie jakbym czytał powieść w odcinkach, która do końca trzyma mnie, rzekomego jej autora, w niepewności.

Pracy, którą wykonuję za dnia (świadomie, na jawie), nie mogę uważać za całkowicie własną, ponieważ wszystko wskazuje na to, że tu i tam maczają w niej palce te małe zuchy.

Śpij spokojnie i budź się w radosnym nastroju

Jeżeli cierpisz na bezsenność, możesz z dobrym skutkiem stosować następującą modlitwę. Spokojnie, powoli i z uczuciem powtarzaj przed zaśnięciem:

Moje palce u nóg są rozluźnione, kostki są rozluźnione. Moje mięśnie brzucha są rozluźnione. Serce i płuca są rozluźnione. Dłonie i ręce są rozluźnione. Kark i mózg są rozluźnione. Twarz i oczy są rozluźnione. Mój umysł i całe ciało są rozluźnione.

Z dobrej woli przebaczam wszystkim, którzy mnie kiedykolwiek skrzywdzili, i szczerze im życzę harmonii, zdrowia, spokoju i wszelkich dobrodziejstw. Jestem spokojny, opanowany, pogodny i wyciszony. Czuję w sobie Obecność Boga i ogarnia mnie wielki bezruch, który uspokaja mnie całego. Uzdrawiają mnie afirmacja życia i wszechogarniająca miłość.

Spowija mnie miłość i zasypiam przepełniony życzliwością dla świata. Przez całą noc pozostanę spokojny, a rano obudzę się pełen życia i miłości. Jestem otoczony aurą miłości. Nie będę się bał złego, bowiem Ty jesteś ze mną. Śpię spokojnie i budzę się w radosnym nastroju. W Nim żyję, poruszam się i jestem.

PODSUMOWANIE

1. Jeśli obawiasz się, że zaśpisz, powiedz przed snem podświadomości, o której godzinie chcesz się obudzić, a ona tego

dopilnuje, chociaż nie ma zegarka. Tak samo postępuj w każdym kłopocie. Dla podświadomości nic nie jest zbyt trudne.

2. Jeśli jesteś chory, pojednaj się przed snem ze sobą i z innymi, a wkrótce wyzdrowiejesz.

3. Radę, na którą czekasz, otrzymasz tuż przed snem lub podczas snu. Również wtedy przepływają przez ciebie siły uzdrawiające, dzięki czemu rano budzisz się odświeżony i odmłodzony.

4. Jeśli jesteś poirytowany kłopotami dnia, uspokój umysł i pomyśl o mądrości i inteligencji swojej podświadomości, która zawsze jest gotowa nieść ci pomoc. To ci da spokój, siłę i pewność siebie.

5. Sen jest niezbędny dla spokoju umysłu i zdrowia ciała. Niedostatek snu powoduje irytację, przygnębienie i zaburzenia psychiczne. Człowiek potrzebuje ośmiu godzin snu.

6. Badania naukowe wykazują, że bezsenność czasami poprzedza załamanie nerwowe.

7. Podczas snu naładowujesz się i odnawiasz duchowo. Aby odczuwać radość i witalność, należy się wysypiać.

8. Zmęczony mózg potrzebuje snu tak bardzo, że poświęci dla niego wszystko. Mogą to potwierdzić osoby, które zasnęły nad kierownicą.

9. Brak snu często prowadzi do osłabienia pamięci i braku koordynacji. Ludzie niewyspani nie są w stanie jasno myśleć, są zagubieni i zdezorientowani.

10. Sen przynosi radę. Przed zaśnięciem zwróć się do Nieskończonej Inteligencji podświadomości, aby cię poprowadziła.

A potem czekaj na wskazówkę, która przyjdzie być może wraz z przebudzeniem.

11. Bez reszty ufaj podświadomości. Pamiętaj, że podświadomość zawsze wspomaga życie. Czasami przemawia nocą w formie wizji lub marzenia sennego. Może się zdarzyć, że w ten sposób ostrzega przed czymś; doświadczył tego autor niniejszej książki.

12. Wynikająca z nawyków myślowych i przekonań przyszłość jest zapisana w podświadomości. Z ufnością proś Nieskończoną Inteligencję, aby prowadziła ciebie i twoich bliskich ku cudownej przyszłości. Oczekuj tego, co najlepsze, a na pewno się ziści.

13. Jeśli piszesz powieść, sztukę, podręcznik lub pracujesz nad wynalazkiem, śmiało zwróć się do podświadomości, prosząc, by jej siła, mądrość i inteligencja prowadziły cię, podsuwając ci idealne rozwiązania. Jeśli będziesz się modlił z ufnością, stanie się cud.

> **Przed zaśnięciem ufnie i z wiarą zwróć się do podświadomości z prośbą o rozwiązanie problemu, a wkrótce otrzymasz odpowiedź. Podświadomość wszystko wie i wszystko widzi, ale nie wolno wątpić w jej potęgę.**

Rozdział 14
Podświadomość a małżeństwo

Można w przenośni powiedzieć, że nasz umysł poślubia przeróżne idee. Przyjmujemy rozmaite przekonania, opinie, pomysły, pewniki, teorie, wierzenia. Wszystko, z czymkolwiek twój umysł łączy się świadomie, jest małżeństwem. Psychologicznie rzecz ujmując, twoje pojmowanie siebie, twój pomysł na siebie, twoja samoświadomość, twoje poczucie godności osobistej – to wszystko jest twoim partnerem życiowym.

Wszelkie problemy małżeńskie biorą się z niezrozumienia funkcji i sił umysłu. Tarcia między partnerami znikną, gdy zarówno mąż, jak i żona będą właściwie wykorzystywali prawa umysłu. Pozostaną małżonkami, jeżeli będą się wspólnie modlić. Wspólne kontemplowanie boskich ideałów, poznawanie praw życia, wzajemna zgoda na wytyczone cele i plany oraz cieszenie się wolnością osobistą pozwalają zbudować harmonijny związek małżeński, zapewniają szczęście oraz poczucie więzi, dzięki której dwoje ludzi staje się jednością.

Najlepszą porą na zapobieżenie rozwodowi jest czas poprzedzający zawarcie małżeństwa. W tym, że ktoś chce się uwolnić z krytycznej sytuacji, nie ma nic niewłaściwego. Ale po co w ogóle doprowadzać do krytycznej sytuacji? Czyż nie lepiej

zawczasu zwrócić uwagę na przyczyny nieporozumień, zapobiec złu w zalążku?

Nieszczęśliwe małżeństwa, niezgoda, separacje i rozwody, podobnie jak inne problemy, mają swe źródło w braku znajomości funkcjonowania świadomości i podświadomości oraz w niewiedzy o ich wzajemnych związkach.

Podstawa związku małżeńskiego

Udane i trwałe małżeństwo musi mieć za podstawę związek duchowy i płynącą z serca miłość. Aspektami miłości są szczerość, uczciwość, dobroć i prawość. Obydwoje partnerzy muszą być wobec siebie całkowicie szczerzy i uczciwi. Jeżeli ktoś żeni się z kobietą tylko po to, by się dowartościować, korzystać z jej majątku albo awansować towarzysko, nie zawiera prawdziwego małżeństwa. W takim związku brakuje szczerości, uczciwości i prawdziwego uczucia. Opiera się on na pozorach, jest farsą i maskaradą.

Jeśli kobieta mówi: „Mam dość pracy zawodowej. Chcę wyjść za mąż, bo potrzebuję poczucia bezpieczeństwa", jej najważniejsze przesłanki są fałszywe. Nie postępuje ona zgodnie z prawami umysłu. Jej bezpieczeństwo nie zależy bowiem od męża, lecz od wiedzy na temat współdziałania świadomości i podświadomości oraz od jej zastosowania.

Ktoś, kto zastosuje techniki opisane w tej książce, nigdy nie zazna złego stanu zdrowia ani niedostatku. Kobieta pragnąca dostatku nie jest zdana na męża, rodziców czy kogokolwiek innego. Zdrowie, spokój, radość, inspiracja, przewodnictwo, miłość, bogactwo, bezpieczeństwo, szczęście nie zależą od

współmałżonka. Poczucie bezpieczeństwa i spokój biorą się ze znajomości naszych wewnętrznych mocy i z konstruktywnego stosowania praw umysłu.

Jak przyciągnąć idealnego męża

Jeśli uważnie przeczytałaś poprzednie rozdziały, zaznajomiłaś się ze sposobem, w jaki działa twoja podświadomość. Wiesz już, że cokolwiek jej wpoisz, uzewnętrzni się to w twoim życiu. Zacznij jej teraz uzmysławiać, jakie cechy powinien mieć twój mąż.

Oto doskonała technika. Zasiądź wieczorem w wygodnym fotelu, zamknij oczy, rozluźnij się, odpręż, wycisz, stań się bierna i chłonna. Przemów teraz do podświadomości:

> Przyciągam do siebie mężczyznę, który jest uczciwy, szczery, lojalny, wierny, spokojny, szczęśliwy i majętny. Wszystkie te podziwiane przeze mnie zalety zapadają teraz głęboko w moją podświadomość. Rozmyślam o tych cechach, a one stają się częścią mojej jaźni i przejawiają się w podświadomości.
>
> Wiem, że istnieje bezwzględne prawo przyciągania i że przyciągam teraz mężczyznę odpowiadającego utrwalonym w mojej podświadomości oczekiwaniom.
>
> Wiem, że mogę się przyczynić do spokoju i szczęścia tego mężczyzny. Mamy podobne ideały. On akceptuje mnie taką, jaka jestem, a ja też nie chcę go zmieniać. Łączy nas wzajemna miłość, obydwoje cenimy wolność i darzymy się szacunkiem.

Powtarzaj te słowa, aby przepoić nimi podświadomość, a po jakimś czasie odczujesz radość, bo w twoim życiu pojawi się mężczyzna o zaletach i cechach, o których rozmyślałaś. Twoja podświadoma inteligencja sprawi, że spotkacie się zgodnie

z niezmiennym prawem podświadomości. Bądź gotowa ofiarować to, co masz najlepszego – miłość, poświęcenie i chęć współdziałania. Otwórz się na dar miłości.

Jak przyciągnąć idealną żonę

Aby przyciągnąć ku sobie idealną partnerkę życia, powtarzaj następującą afirmację:

> Przyciągam teraz odpowiednią kobietę, która doskonale do mnie pasuje. Dzięki boskiej miłości, która łączy mnie z tą idealną partnerką, powstaje między nami więź duchowa. Wiem, że tej wymarzonej kobiecie mogę ofiarować miłość, światło, spokój i radość. Czuję i wierzę, że potrafię uczynić jej życie pełnym, szczęśliwym i cudownym.
>
> Ma ona następujące cechy: duchowość, lojalność, wierność i szczerość. Jest pełna harmonii, poczucia szczęścia, zrównoważona i spokojna. Coś nieodparcie ciągnie nas ku sobie. Jestem otwarty na miłość, prawdę i piękno. Akceptuję moją idealną towarzyszkę życia.

Gdy spokojnie i w skupieniu rozmyślasz o cechach, jakie podziwiasz u wymarzonej partnerki, stają się one częścią twojej psychiki. Dzięki temu potęga twojej podświadomości zgodnie z boskim porządkiem połączy cię z ukochaną kobietą.

Nie popełniaj błędu po raz trzeci

Niedawno pewna niemłoda już urzędniczka Sheila B. poskarżyła mi się: „Miałam trzech mężów i wszyscy byli bierni i ulegli. Oczekiwali, że to ja będę podejmować wszelkie decyzje i kierować naszym życiem. Dlaczego nieodmiennie przyciągam takich mężczyzn?”.

Zapytałem, czy przed poślubieniem drugiego męża wiedziała, że ma on podobny charakter jak pierwszy z jej partnerów.

„Oczywiście, że nie – odparła wzburzona. – Gdybym wiedziała, że taki z niego mięczak, nigdy bym za niego nie wyszła! Tak samo było z trzecim mężem".

Kłopoty Sheili wynikały z cech jej osobowości. Była kobietą bardzo stanowczą i władczą. Podświadomie pragnęła partnera, który byłby uległy i pasywny, aby mogła nad nim dominować.

Jednocześnie jednak marzył jej się mężczyzna równie silny jak ona. Podświadomy obraz upragnionego partnera przyciągał do niej słabych mężczyzn, ale związawszy się z nimi, odkrywała, że nie odpowiadają oni jej rzeczywistym potrzebom. Musiała więc, poprzez stosowanie odpowiedniej modlitwy, położyć kres temu schematowi.

Uwolnić się od szkodliwego schematu

Sheila B. w końcu pojęła prostą prawdę. Jeśli wierzysz, że możesz przyciągnąć idealnego partnera, wkrótce zjawi się on w twoim życiu.

Aby położyć kres utworzonemu schematowi podświadomości i przyciągnąć idealnego towarzysza życia, Sheila odmawiała następującą modlitwę:

> Buduję w umyśle obraz mężczyzny, jakiego pragnę. Przyciągam ku sobie partnera silnego, władczego, kochającego, odnoszącego sukcesy, uczciwego, lojalnego i wiernego. Przy mnie znajdzie miłość i szczęście. Podążę za nim pełna miłości.
>
> Wiem, że on pragnie mnie, a ja pragnę jego. Jestem uczciwa, szczera, kochająca i dobra. Mam dla niego cudowne dary: dobrą wolę,

pełne radości serce, zdrowe ciało. On ofiarowuje mi to samo. Daję i biorę z wzajemnością.

Boska Inteligencja wie, gdzie znajduje się ten mężczyzna, a potęga mojej podświadomości łączy nas. Natychmiast się rozpoznajemy. Zwracam się z prośbą do podświadomości, która wie, jak spełnić moje pragnienie. Dziękuję za wysłuchanie modlitwy.

Modliła się tak codziennie, rano zaraz po przebudzeniu i wieczorem tuż przed snem. Powtarzała afirmacje, mając pewność, że częste rozmyślanie o cechach idealnego partnera podobnie odmieni ją samą.

Wysłuchana modlitwa

Minęło kilka miesięcy. Sheila chadzała na randki i często spotykała się z rozmaitymi mężczyznami, ale nie poznała nikogo, kto odpowiadałby jej oczekiwaniom. Zaczynała się zastanawiać, czy jej przypadek nie jest beznadziejny. Wahała się, zastanawiała, wątpiła. Ilekroć jednak ogarniało ją zniechęcenie, przypominała sobie, że Nieskończona Inteligencja ma swoje sposoby, więc nie należy się martwić. Otrzymawszy rozwód, odczuła wielką ulgę.

Wkrótce potem podjęła pracę na stanowisku kierowniczki przychodni lekarskiej. Pierwszego dnia do jej gabinetu wszedł pewien starszy lekarz, aby się jej przedstawić, był bowiem nieobecny, gdy przeprowadzano z nią rozmowę kwalifikacyjną.

Od pierwszej chwili wiedziała, że to mężczyzna, o którego się modliła. Najwyraźniej on także to wiedział. Oświadczył się jej przed upływem miesiąca. Ich małżeństwo okazało się idealnie szczęśliwe. Czwarty mąż nie był ani bierny, ani uległy, lecz silny,

pewny siebie i stanowczy. Szanowano go w pracy. Był wysportowany, a jednocześnie dbał o rozwój duchowy.

Sheila otrzymała to, o co się modliła, gdyż wpajała podświadomości swój ideał tak długo, aż się z nim umysłowo i emocjonalnie utożsamiła.

Uczciwość, szczerość, dobroć i prawość są formami miłości. Partnerzy powinni być wobec siebie bezgranicznie szczerzy i uczciwi.

Gdy w twoim życiu brakuje miłości, powtarzaj jak najczęściej: „Przemawiają przeze mnie boska miłość, mądrość i harmonia. W moim życiu panują pewność siebie, równowaga i harmonia".

W miłości i w małżeństwie konieczne są przystosowania i modyfikacje, ale nie mogą one polegać na zmienianiu partnera. Tego rodzaju próby niszczą ludzką godność i poczucie własnej wartości, wzmagają przekorę i zawziętość, które fatalnie wpływają na stan małżeństwa.

Czy mam się rozwieść?

Rozwód jest zawsze sprawą indywidualną, na którą nie ma uniwersalnej recepty. Ma się rozumieć, zdarza się, że w ogóle nie powinno dojść do małżeństwa. W innych przypadkach rozwód nie jest dobrym rozwiązaniem. Dla jednych rozwód jest jedynym wyjściem, dla innych bywa szkodliwy. Osoby rozwiedzione bywają czasem o wiele szlachetniejsze i uczciwsze niż małżonkowie tkwiący w związku pełnym kłamstwa.

Rozmawiałem kiedyś z kobietą, która przyszła do mnie po radę. Jej mąż bił ją i okradał, aby kupować narkotyki, od których był uzależniony. Wychowano ją w przekonaniu, że związek małżeński

to rzecz święta i zawiera się go na całe życie, zaś rozwód jest niemoralny. Wyjaśniłem jej, że prawdziwe małżeństwo jest sprawą uczuć. Jeśli dwa serca biją zgodnie, pełne miłości i uczciwości, powstaje idealny związek.

Zrozumiawszy to, wiedziała, co ma robić. Pojęła, że żadne boskie prawo nie może jej nakazać, by potulnie znosiła bicie, upokorzenia i zastraszanie tylko dlatego, że zadaje je prawnie poślubiony małżonek.

Jeśli nie wiesz, jak postąpić, proś o przewodnictwo. Pamiętaj, że na każdy problem istnieje rada i że ją otrzymasz. Idź za wskazówkami, które w spokoju płyną z podświadomości. Dusza przemawia w ciszy.

Na krawędzi rozwodu

Rozmawiałem kiedyś z pewną młodą parą, która wzięła ślub zaledwie przed kilkoma miesiącami, a już pragnęła się rozwieść. Okazało się, że młody małżonek żył w nieustannym strachu, że żona go porzuci. Oczekiwał odrzucenia i był przekonany, że żona go zdradzi. Takie myśli wciąż go prześladowały, aż stały się jego obsesją.

Podejrzliwość sprawiła, że podświadomie pragnął rozwodu. Żona nie okazywała mu miłości, ponieważ instynktownie odczuwała jego niechęć. Negatywne myśli i wyobrażenia działające poprzez jego podświadomość doprowadziły do zgodnych z nimi działań. Na tym polega prawo akcji i reakcji, inaczej mówiąc, przyczyny i skutku. Myśl jest akcją, a odpowiedź podświadomości – reakcją.

Żona wyprowadziła się z domu i zażądała rozwodu – stało się dokładnie to, czego mąż się obawiał.

Rozwód zaczyna się w umyśle

Rozwód zaczyna się w umyśle małżonków – postępowanie prawne następuje później. Opisani wyżej młodzi ludzie byli pełni wzajemnych uraz, podejrzeń, strachu i gniewu. Taka postawa osłabia ciało i umysł. Doświadczyli na sobie, że nienawiść dzieli, a miłość łączy. Zaczęli pojmować, co spowodowali własnymi myślami. Dotychczas nie wiedzieli o działaniu prawa akcji i reakcji. Źle się posługiwali umysłem i sprowadzili na siebie chaos i nieszczęście.

Zaproponowałem im, aby spróbowali uratować małżeństwo, posługując się terapią poprzez modlitwę. Dzięki niej zaczęli promieniować wzajemną miłością, spokojem i życzliwością. Co wieczór na zmianę czytywali psalmy. W wyniku tych szczerych wysiłków oraz wpajaniu podświadomości dobroczynnych impulsów, ich małżeństwo z każdym dniem układa się coraz pomyślniej.

Zrzędliwa żona

Częstokroć się zdarza, że żona zrzędzi, ponieważ czuje się zaniedbywana i, gderając, domaga się uwagi. Jej uzasadnione pragnienie miłości i serdeczności wyraża się w sposób, który jeszcze bardziej zniechęca partnera. Okazuj tedy żonie więcej zainteresowania i zrozumienia. Wychwalaj jej zalety.

Kiedy indziej gderliwość żony wynika z chęci urobienia partnera po swojemu. Trudno o lepszy sposób na jego

przepędzenie. Współmałżonkowie powinni wystrzegać się wzajemnego wytykania wad i błędów. Niech raczej darzą się atencją i wychwalają nawzajem wszystkie dostrzeżone zalety.

Pamiętliwy mąż

Gdy mąż zaczyna rozpamiętywać i wypominać żonie wszystko, co powiedziała i zrobiła, psychologicznie rzecz ujmując, popełnia cudzołóstwo. Tak samo bowiem jak mężczyzna niewierny, wiąże się z tym, co jest negatywne i niszczące. Gdy mężczyzna milcząco odtrąca kobietę i wrogo się do niej odnosi, jest niewierny. Łamie bowiem przyrzeczenie, w którym obiecywał kochać, miłować i szanować aż po grób.

Mąż, który ma skłonność do rozpamiętywania doznanych krzywd i do żywienia urazy, powinien powstrzymać się przed ciętymi uwagami i poskromić gniew. Niechaj pamięta, że w stosunku do żony powinien zawsze być wyrozumiały, miły i uprzejmy. W ten sposób uniknie nieporozumień. Dzięki pozytywnej postawie i postrzeganiu zalet żony uwolni się od wrogości. Wpajając podświadomości myśli o spokoju, harmonii i miłości, poprawi nie tylko związek z żoną, ale również stosunki z otoczeniem. Przyjmij postawę pełną harmonii, a odnajdziesz spokój i równowagę.

Wielki błąd

Ten, kto omawia swoje problemy małżeńskie z sąsiadami albo z rodziną, popełnia wielki błąd. Przypuśćmy na przykład, że żona opowiada sąsiadce: „John źle traktuje moją matkę, pije i stale jest napastliwy i ordynarny”.

W ten sposób żona daje wyraz niedocenianiu męża oraz lekceważy go i poniża. Co gorsza, omawiając i roztrząsając mankamenty męża, przyswaja sobie jego wady. Kto bowiem myśli o nich i je odczuwa? Ona! A przecież jesteśmy tacy, jak myślimy i czujemy.

Członkowie rodziny na ogół nie potrafią dobrze doradzić. Zazwyczaj są tendencyjni i kierują się uprzedzeniami, ponieważ nie umieją być obiektywni. Wszelkie rady, które naruszają Złotą Zasadę będącą prawem kosmicznym, są złe i niezdrowe.

Warto pamiętać, że w każdym małżeństwie zdarzają się wybuchy gniewu, przemijające nieporozumienia i wzrost napięcia. Nigdy nie wystawiaj na pokaz złej strony swego małżeństwa. Zachowaj dla siebie kłótnie i konflikty. Unikaj krytykowania i potępiania współmałżonka.

Nie próbuj odmienić partnera

Mężowie i żony nie powinni formować współmałżonka na swoje podobieństwo. Takie pozbawione taktu usiłowania są niedelikatne i źle świadczą o nich samych. Nie dziwota tedy, że prowadzą do rozpadu małżeństwa. Próby urabiania kogoś ranią jego dumę i poczucie własnej wartości oraz budzą sprzeciw i przekorę, które są zgubne dla więzów małżeńskich.

Ma się rozumieć, wzajemne dostosowywanie się partnerów jest potrzebne. Nikt nie jest doskonały. Ale jeśli uczciwie wejrzysz w siebie, zaznajomisz się ze swoim charakterem i zachowaniem, znajdziesz tyle niedostatków, że będziesz miał z czym walczyć do końca życia. Jeśli myślisz: „Wychowam jego lub ją po swojemu”, ściągasz na siebie kłopoty i możesz doprowadzić do rozwodu.

Narażasz się na to, iż na własnej skórze nauczysz się, że przede wszystkim należy zmieniać siebie.

Wspólna modlitwa

Krok pierwszy: Wszelką irytację nagromadzoną na skutek małych nieporozumień staraj się rozładować tego samego dnia. Pamiętaj o tym, aby przed snem przebaczyć współmałżonkowi wszystkie przewinienia. Zaraz po przebudzeniu pomódl się o to, aby prowadziła cię Nieskończona Inteligencja. Przekaż myśli pełne spokoju, harmonii i miłości swemu współmałżonkowi, członkom rodziny oraz całemu światu.

Krok drugi: Odmówcie modlitwę przy śniadaniu. Podziękujcie za obfity posiłek oraz za inne dobrodziejstwa, jakich doznajecie. Przy wspólnych posiłkach unikajcie rozmowy o kłopotach, troskach i sprawach drażliwych. Powiedzcie sobie: „Doceniam wszystko, co robisz. Przez cały dzień wysyłam ci miłość i życzliwość".

Krok trzeci: Mąż i żona powinni wieczorem modlić się na zmianę. Nie traktuj obecności współmałżonka jako czegoś, co jest oczywiste. Okazuj mu wdzięczność, zrozumienie i miłość. Myśl o nim życzliwie i serdecznie, a nie krytycznie, podejrzliwie i z niechęcią. Najpewniejszym fundamentem szczęśliwego związku są miłość, piękno, harmonia, wzajemne poszanowanie, wiara w Boga oraz wszelkie dobro. Zanim pójdziecie spać, poczytajcie duchowe dzieła oraz inspirującą literaturę rozmaitych religii i filozofów, która wiodła ludzkość przez wieki. Jeśli będziecie dochowywać zawartych tam prawd, wasze małżeństwo z biegiem lat będzie się układało coraz pomyślniej.

PODSUMOWANIE

1. Przyczyną wszystkich niepowodzeń małżeńskich jest nieznajomość praw ducha i umysłu. Módlcie się razem, a wasze małżeństwo się nie rozpadnie.

2. Rozwodowi najlepiej zapobiegać jeszcze przed ślubem. Jeśli nauczysz się odpowiedniej modlitwy, przyciągniesz odpowiedniego partnera.

3. Małżeństwo to związek kobiety i mężczyzny, których połączyła miłość. Ich serca biją wspólnym rytmem, gdy razem podążają naprzód i w górę, ku Bogu.

4. Małżeństwo nie gwarantuje szczęścia. Małżonkowie odnajdują szczęście, rozmyślając o wiecznych prawdach boskich i o duchowych wartościach życia. Dopiero wtedy mogą się wzajemnie obdarzać szczęściem i radością.

5. Odpowiedniego towarzysza życia przyciągamy, rozmyślając o zaletach i cechach, jakie podziwiamy u mężczyzny lub u kobiety. Partnerów, zgodnie z boskim porządkiem, łączy podświadomość.

6. Aby przyciągnąć idealnego współmałżonka, musisz odmienić własną naturę. Kto pragnie partnera uczciwego, szczerego i kochającego, sam musi być uczciwy, szczery i kochający.

7. Ucz się na błędach, by ich nie powtarzać. Kto szczerze wierzy, że znajdzie idealnego towarzysza życia, na pewno go spotka. Wiara polega na tym, że uznajemy coś za już istniejące. Zacznij od zaakceptowania wizerunku idealnego partnera.

8. Nie zastanawiaj się, jak, dlaczego i gdzie spotkasz partnera, o jakiego się modlisz. Zaufaj bezgranicznie podświadomości. Jej

potęga spełni misję. Nie musisz jej w tym pomagać.

9. Jeśli ktoś odnosi się do współmałżonka z rozdrażnieniem, urazą, wrogością i niechęcią, jest tak, jakby się już z nim duchowo rozwiódł. Pozostań taki, jaki przyrzekłeś być: czuły, kochający, wierny i uczciwy.

10. Nie przekazuj partnerowi negatywnych wzorców myślenia. Promieniuj miłością, spokojem, dobrą wolą i życzliwością, a wasze małżeństwo z biegiem czasu będzie coraz szczęśliwsze.

11. Darzcie się nawzajem miłością, życzliwością i dobrocią. Podświadomość przejmie te pozytywne wibracje i sprawi, że wasze małżeństwo będzie oparte na wzajemnym zaufaniu, czułości i szacunku.

12. Partner, który zrzędzi i jest zgryźliwy, często domaga się w ten sposób uwagi i zrozumienia. Brakuje mu miłości i czułości. Chwal go i doceniaj jego zalety. Okazuj mu miłość i zainteresowanie.

13. Małżonkowie, którzy się kochają, nie ranią się słowami ani czynami. Swoim postępowaniem dają świadectwo uczuciom.

14. W sprawach małżeńskich zasięgaj wyłącznie rady specjalisty. Nie idziemy przecież do cieśli z bolącym zębem; tak samo nie roztrząsajmy kłopotów małżeńskich z krewnymi ani z przyjaciółmi. Jeśli potrzebujesz porady, idź prosto do osoby kompetentnej.

15. Nigdy nie próbuj zmieniać współmałżonka. Tego rodzaju usiłowania zawsze są chybione i niszczą jego dumę i dobre zdanie o sobie. Wzbudzają natomiast urazę i sprzeciw oraz mają zły

wpływ na związek. Przestań urabiać partnera na swoje podobieństwo.

16. Módlcie się razem, a razem wytrwacie. Wszelkie problemy rozwiązuje tak zwana modlitwa naukowa. Stwórz sobie w umyśle wyobrażenie żony idealnej: radosnej, szczęśliwej, zdrowej i pięknej. Mąż zaś powinien być silny, władczy, kochający, zrównoważony i czuły. Trzymajcie się tych wyobrażeń, a wasze małżeństwo będzie harmonijne i spokojne, niczym w raju.

> **Zmawiajcie co wieczór wspólną modlitwę, a wasze małżeństwo przetrwa. Nigdy nie przenoście irytacji i rozczarowań na następny dzień. Przed zaśnięciem zawsze przebaczcie sobie wszelkie urazy. Przebudziwszy się rano, powtórzcie sobie, że prowadzi was Boska Inteligencja. Pomyślcie o Bogu, Jego miłości oraz o spokoju i harmonii. Powiedzcie: „Dziękujemy Ci, Ojcze, za pobłogosławienie dnia”.**

Rozdział 15
Podświadomość a szczęście

Zaczynaj dzień od słów: „Spotka mnie szczęście. Mam co do tego całkowitą pewność”.

Ojciec psychologii amerykańskiej William James powiedział kiedyś, że największym wynalazkiem XIX wieku nie było żadne odkrycie w dziedzinie nauk przyrodniczych. Jego zdaniem największym odkryciem była moc inspirowanej wiarą podświadomości. W każdym człowieku istnieje ta niewyczerpana skarbnica sił, które są w stanie rozwiązać każdy problem.

Gdy zdasz sobie sprawę z tego, że możesz pokonać wszelkie słabości, gdy zrozumiesz, że twoja podświadomość potrafi rozwiązywać problemy, uzdrawiać ciało i obdarzać cię pomyślnością, o jakiej nawet ci się nie śniło – w twoim życiu zagości prawdziwe i trwałe szczęście.

Być może sądziłeś, że największe szczęście spotkało cię wtedy, gdy zaręczyłeś się z wymarzoną partnerką albo gdy skończyłeś studia, gdy wziąłeś ślub i przyszło na świat twoje pierwsze dziecko lub gdy zwyciężyłeś w zawodach albo otrzymałeś jakąś cenną nagrodę. Być może dodałbyś coś jeszcze do przeżyć uszczęśliwiających człowieka. Bez względu jednakże na to, jak

cudowne są te doświadczenia, nie dają one trwałego szczęścia. Są bowiem przemijające.

Odpowiedź na pytanie, co jest największym szczęściem człowieka, znajdujemy w Księdze Przysłów, gdzie czytamy: „(...) kto Panu zaufał – szczęśliwy" (Prz 16,20). Gdy bez reszty zaufasz Bogu (potędze i mądrości umysłu podświadomego), gdy całkowicie oddasz się Jego przewodnictwu, staniesz się pewny siebie, pogodny i odprężony. Przepełniać cię będą miłość, spokój i życzliwość dla innych, wzniesiesz wspaniały gmach szczęśliwości, w którym zamieszkasz na całe życie.

Musisz wybrać szczęście

Szczęście to stan umysłu. W Biblii znajduje się zdanie na ten temat: „(...) rozstrzygnijcie dziś, komu służyć chcecie" (Joz 24, 15). Możesz wybrać szczęście. Pomyślisz, że to zaskakująco proste, i takie właśnie jest. Może właśnie dlatego ludzie potykają się na drodze ku szczęściu; nie mogą uwierzyć, że tak łatwo dojść do celu. Wszelkie naprawdę wielkie sprawy w życiu są proste, dynamiczne i twórcze. Tworzą dobrostan i obdarzają szczęściem.

Jak pojmować drogę ku życiu pełnemu szczęśliwości i dynamicznych sił, wyjawia święty Paweł:

> W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebnym – to miejcie na myśli!
>
> (Flp 4,8)

Jak wybrać szczęście

Zacznij wybierać szczęście już od dzisiaj. Otworzywszy oczy o poranku, powiedz sobie:

> Dziś i zawsze wola Boga prowadzi mnie przez życie. Wszystko się dzisiaj łączy, by pracować dla mego dobra. Zaczyna się nowy, cudowny dzień. Taki dzień nigdy się nie powtórzy. Kieruje mną Bóg i cokolwiek uczynię, obróci się na moją korzyść. Otacza mnie, otula i ochrania Boska Miłość, a ja dążę ku światłu.
>
> Ilekroć odbiegam myślami od tego, co dobre i konstruktywne, natychmiast powracam do kontemplowania tego, co piękne i dobre. Jestem duchowym i psychicznym magnesem, przyciągającym wszelkie błogosławieństwa i dobrodziejstwa. Wszystkie moje dzisiejsze przedsięwzięcia zakończą się wspaniałym sukcesem. Przez cały dzień na pewno będę szczęśliwy.

W ten sposób zaczynaj każdy dzień, a wybierzesz szczęście i będziesz promienny i radosny.

Szczęśliwy z przyzwyczajenia

Kilka lat temu spędziłem tydzień w domu pewnego farmera w Connemara na zachodnim wybrzeżu Irlandii. Mój gospodarz wciąż sobie podśpiewywał i pogwizdywał i stale był w doskonałym humorze. Zapytałem go, w czym tkwi tajemnica jego szczęścia.

„Po prostu przywykłem być szczęśliwy – odparł. – Każdego rana po przebudzeniu i co wieczór przed zaśnięciem błogosławię rodzinę, zbiory i zwierzęta oraz dziękuję Bogu za wspaniałe żniwa”.

Wprawiał się w byciu szczęśliwym od przeszło czterdziestu lat. Wiemy już, że myśli, które powtarza się systematycznie i regularnie, wnikają do podświadomości i stają się nawykiem.

Ten farmer odkrył, że można w sobie wyrobić nawyk bycia szczęśliwym.

Musisz pragnąć szczęścia

Musisz pamiętać o tym, że będziesz szczęśliwy tylko wtedy, gdy będziesz tego mocno pragnął. Niektórzy ludzie od tak dawna poddają się przygnębieniu, smutkowi i zniechęceniu, że gdy zdarza im się coś wspaniałego, dobrego czy radosnego, reagują jak owa kobieta, która kiedyś mi powiedziała: „Nie należy być aż tak szczęśliwym!". Ludzie ci tak bardzo przyzwyczaili się do negatywnego myślenia, że czują się nieswojo, gdy spotyka ich szczęście. Tęsknią za ulubionym stanem przygnębienia, do którego przywykli.

Poznałem kiedyś w Anglii pewną starszą kobietę, która od wielu lat chorowała na reumatyzm. Poklepywała się po kolanie i mówiła: „Dzisiaj reumatyzm bardzo mi dokucza. Nie mogę wyjść z domu. Jestem taka nieszczęśliwa". Dzięki nieustannemu utyskiwaniu budziła współczucie syna, córki i sąsiadów. Reumatyzm był jej naprawdę potrzebny. Cieszyła się z „nieszczęścia". Podświadomie wcale nie chciała być szczęśliwa.

Zaproponowałem jej sposób leczenia. Przepisałem dla niej kilka wersów z Biblii i powiedziałem, że jeśli skupi się nad ich treścią, jej nastawienie psychiczne na pewno zmieni się na lepsze. Wiara i ufność mogą ją uzdrowić. Ona jednak wcale nie pragnęła poprawy samopoczucia. Miała, tak jak wielu ludzi, szczególną chorobliwą skłonność do wprawiania się w przygnębienie. Lubiła być nieszczęśliwa i smutna albo może podobały jej się korzyści, które ów stan jej zapewniał.

Po co wybierać nieszczęście?

Wielu ludzi wybiera nieszczęście, nie zdając sobie z tego sprawy. Powtarzają sobie w myśli:

- Fatalny dzień, nic mi się nie udaje.
- Dziś znowu mam pecha.
- Wszyscy się sprzysięgli przeciwko mnie.
- Nie wiedzie mi się, a będzie jeszcze gorzej.
- Zawsze się spóźniam.
- Nie mam na to szansy.
- On ma wszystko, a ja nic.

Ktoś, kto od samego rana ma takie nastawienie, przyciąga do siebie wszystkie niepowodzenia, które sobie wmówił, i musi być nieszczęśliwy.

Zacznij sobie uświadamiać, że świat, w którym żyjesz, w znacznym stopniu jest zdeterminowany tym, co dzieje się w twoim umyśle. Wielki rzymski mędrzec i filozof Marek Aureliusz powiedział: „Życie człowieka utkane jest z jego myśli". Zaś wielki amerykański dziewiętnastowieczny filozof Ralph Waldo Emerson wyraził się następująco: „Człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień". Myśli, którym się zazwyczaj oddajemy, urzeczywistniają się w postaci tego, co się nam przydarza.

Pamiętaj, aby nie dopuszczać do siebie myśli negatywnych, defetystycznych, nieprzyjemnych i przygnębiających. Nie spotyka nas nic, co wcześniej nie powstało w naszych umysłach.

Gdybym miał milion dolarów...

Bogactwo samo w sobie nie czyni człowieka szczęśliwym. Nie jest jednak czynnikiem odstraszającym szczęście. W dzisiejszych czasach wielu ludzi usiłuje zapewnić sobie szczęście, kupując przedmioty: wspaniałe odbiorniki telewizyjne, najnowsze modele samochodów, kosztowne markowe ubrania, domy na wsi. W ten sposób nie można jednak szczęścia nabyć ani go zdobyć.

Królestwo szczęśliwości znajduje się w myślach i uczuciach człowieka. Niektórzy ludzie sądzą, że aby zdobyć szczęście, potrzebne jest coś, co pochodzi spoza nich. Mawiają oni: „Byłbym szczęśliwy, gdybym był burmistrzem, gdybym został szefem wielkiej korporacji, gdyby napisano o mnie w rubryce towarzyskiej poczytnej gazety".

Prawda jest taka, że szczęście jest stanem ducha i umysłu. Awans czy sława nie zapewniają szczęścia. Szczęście, siła i radość biorą się ze zrozumienia prawa porządku bożego i z postępowania zgodnego z tym, co zostało wpojone podświadomości. Te zasady należy stosować na wszystkich etapach życia.

> **Dzięki cudownej potędze podświadomości można się podnieść po każdej klęsce i znaleźć szczęście.**
>
> **Szczęścia nie można kupić. Królestwo szczęśliwości znajduje się w myślach i uczuciach.**
>
> **Najszczęśliwsi są ci ludzie, którzy wydobywają z siebie to, co w nich najlepsze.**

Warunkiem szczęścia jest spokój umysłu

Gdy kilka lat temu wygłaszałem cykl wykładów w San Francisco, podszedł do mnie pewien mężczyzna. Skarżył się, że z przyczyn zawodowych czuje się nieszczęśliwy i odrzucony. Był

kierownikiem działu w dużej korporacji. Miał wielki żal do dyrektora firmy i jego zastępcy. Uważał, że odrzucając jego pomysły, pogarszają sytuację przedsiębiorstwa. Jego dochody i udziały stawały się coraz niższe. Martwiło go to, gdyż część wynagrodzenia dostawał w formie papierów wartościowych korporacji.

A oto jak rozwiązał swoje problemy: rankiem, zaraz po przebudzeniu, spokojnie i cicho mówił poniższą afirmację:

> Wszyscy pracownicy naszej korporacji są uczciwi, szczerzy, uczynni, lojalni i pełni dobrej woli. Pod względem umysłowym i psychicznym stanowią ogniwa łańcucha, od którego zależą rozwój i sukcesy przedsiębiorstwa. Promieniuję miłością, spokojem i dobrą wolą w stosunku do swoich zwierzchników i do wszystkich pracowników firmy. Wszystkie moje myśli i czyny mają na celu jej dobro.
>
> Wszelkie posunięcia dyrektora i jego zastępcy są korzystne i rozsądne, ponieważ kieruje nimi boska mądrość. Wszystkie decyzje podejmuję w zgodzie z podświadomością inspirowaną przez Nieskończoną Inteligencję. Wszystkie nasze posunięcia i transakcje są słuszne i zgodnie ustalane. Udając się do pracy, wysyłam tam myśli o spokoju, miłości i dobrej woli. Serca i umysły wszystkich pracowników firmy, ze mną włącznie, przepełniają harmonia, spokój i równowaga. Zaczynam nowy dzień z wiarą, pewnością siebie i ufnością.

Powyższą afirmację powtarzał z wielkim przekonaniem trzykrotnie każdego ranka. Ilekroć w ciągu dnia pracy nachodziły go strach i irytacja, mówił sobie: „W moim umyśle przez cały czas panuje spokój, harmonia i równowaga”.

W miarę jak narzucał umysłowi taką dyscyplinę, przestały go nawiedzać wszelkie niedobre myśli i nic mu nie zakłócało spokoju ducha.

Po jakimś czasie napisał mi, że skutki tych starań nie kazały na siebie długo czekać. Jakieś dwa tygodnie po tym, jak zaczął przestawiać umysł na pozytywne myślenie, szefowie wezwali go do gabinetu, pochwalili jego pomysły i posunięcia, wyrazili zadowolenie z jego osiągnięć i awansowali na wyższe stanowisko. Był uradowany, bo odkrył, że człowiek faktycznie odnajduje szczęście w swoim wnętrzu.

Blokada psychiczna

Kilka lat temu przyjaciel opowiedział mi, jak pewien koń spłoszył się na widok węża leżącego na pniaku przy drodze. Od tamtego czasu, ilekroć mijał ów pień, sytuacja się powtarzała. Woźnica wykarczował i spalił pień, po czym wyrównał pobocze. Nie pomogło. Jeszcze przez wiele lat koń płoszył się za każdym razem, gdy zbliżał się do miejsca, gdzie kiedyś był pień. Jego reakcję wywoływało wspomnienie o pniu.

Ludzie także nie napotykają na drodze do szczęścia żadnych przeszkód prócz tych, które sami ustawiają w myślach i w wyobraźni. Czy powstrzymuje cię strach lub niepokój? Strach to tylko myśl; możesz ją usunąć z umysłu, zastępując ją wiarą w sukces, osiągnięcia i zwycięstwo nad wszelkimi kłopotami.

Poznałem kiedyś pewnego biznesmena, który zbankrutował. Powiedział mi: „Popełniałem błędy, ale wiele się na nich nauczyłem. Mam zamiar wrócić do interesów i będę teraz odnosił same sukcesy". Miał odwagę dostrzec „pniak" istniejący w jego własnym umyśle. Nie litował się nad sobą i nie narzekał. Dzięki wierze w swoją wewnętrzną moc pozbył się strachu

i przygnębienia. Ty także uwierz w siebie, a będziesz szczęśliwy i zaczniesz odnosić sukcesy.

Najszczęśliwsi ludzie

Najszczęśliwsi są ci ludzie, którzy stale wydobywają z siebie i ofiarowują innym to, co najlepsze. Szczęście i cnota uzupełniają się nawzajem. Ludzie dobrzy są najszczęśliwsi, a ludzie szczęśliwi najlepiej układają sobie życie. Tym, co w nas najlepsze, jest Bóg. Dawaj więc wyraz bożej miłości, światłości, prawdzie i pięknu bożemu, a staniesz się jednym z najszczęśliwszych ludzi na świecie.

Epiktet, grecki filozof szkoły stoickiej, powiedział:

> Do osiągnięcia spokoju ducha i szczęścia wiedzie tylko jedna droga: przez cały dzień, od rana, gdy się budzisz, do wieczora, kiedy zasypiasz, nie trwoń myśli na sprawy zewnętrzne i związane z posiadaniem, lecz bez reszty powierz je Bogu.

PODSUMOWANIE

1. William James powiedział, że największą rewelacją XIX wieku było odkrycie mocy, jaką ma inspirowana wiarą podświadomość.

2. Dysponujesz ogromną mocą. Jeśli uwierzysz w jej potęgę, twoje marzenia się urzeczywistnią.

3. Dzięki cudownej mocy swojej podświadomości możesz się podnieść po każdej porażce i zrealizować każde marzenie, które nosisz w sercu. Właśnie to znaczą biblijne słowa: „(...) kto Panu [czyli duchowym prawom podświadomości] zaufał – szczęśliwy”.

4. Musisz wybrać szczęście. Szczęście to nawyk. Dobry nawyk, o którym należy często rozmyślać.

5. Powtarzaj sobie po przebudzeniu: „Dzisiaj wybieram szczęście. Wybieram dziś sukces. Wybieram dzisiaj słuszne postępowanie. Wybieram na cały dzisiejszy dzień miłość i dobrą wolę. Wybieram na dzisiaj spokój". Napełnij tę afirmację życiem, miłością i zaangażowaniem, a szczęście stanie się twoim udziałem.

6. Kilka razy w ciągu dnia podziękuj za dobrodziejstwa, jakie cię spotkały. Pomódl się także o spokój, szczęście i powodzenie krewnych, przyjaciół, współpracowników i wszystkich ludzi na świecie.

7. Musisz żarliwie pragnąć szczęścia. Bez szczerego pragnienia nic się nie spełni. Pragnienie jest życzeniem, które uskrzydlają wyobraźnia i wiara. Wyobraź sobie spełnienie pragnień, poczuj, że już się urzeczywistniły, a wtedy się zrealizują. Twoja modlitwa zostanie wysłuchana, a szczęście się ziści.

8. Ten, kto bezustannie rozmyśla o strachu, zmartwieniach, złości, nienawiści i porażkach, popada w przygnębienie i jest nieszczęśliwy. Pamiętaj, twoje życie jest takie, jakim tworzą je myśli.

9. Szczęścia nie kupisz za żadne pieniądze świata. Niektórzy milionerzy są szczęśliwi, inni są nieszczęśliwi. Wielu ludzi niezamożnych doznaje szczęścia, a inni są nieszczęśliwi. Ludzie żyjący w związkach małżeńskich są szczęśliwi lub nieszczęśliwi, tak samo jak osoby w stanie wolnym. Królestwo szczęśliwości znajduje się w myślach i uczuciach.

10. Szczęście jest owocem spokojnego umysłu. Skupiaj myśli na spokoju, pewności siebie, bezpieczeństwie i przewodnictwie bożym, a twój umysł będzie źródłem szczęścia.

11. Na drodze do szczęścia nie ma przeszkód. Sprawy zewnętrzne nie mają wpływu na szczęście. Są skutkiem, a nie przyczyną. Kieruj się wyłącznie wewnętrzną kreatywnością. Myśl jest przyczyną, a nowa przyczyna powoduje nowy skutek. Wybierz szczęście.

12. Najszczęśliwszy jest ten, kto wydobywa z siebie to, co jest w nim najwznioślejsze i najlepsze.

> **Pamiętaj, że podświadomość nie może działać, jeżeli jesteś wewnętrznie rozdarty. Jeśli wątpisz w nadejście szczęścia, nigdy go nie zaznasz.**

Rozdział 16
Podświadomość a harmonijne relacje międzyludzkie

Masz wolność wyboru. Zrób przegląd swoich myśli, a następnie wybierz z nich te o zdrowiu, szczęściu, pokoju i obfitości, a twoje relacje z otoczeniem ułożą się doskonale.

Dzięki lekturze tej książki nauczyłeś się, że podświadomość jest czymś w rodzaju magnetofonu, który wiernie utrwala i odtwarza wszystkie nagrane na nim wrażenia. Jest to jeden z powodów, dla których w stosunkach międzyludzkich powinniśmy przestrzegać Złotej Zasady, dzięki której staną się one harmonijne i zrównoważone.

> Wszystko więc, co byście chcieli, żeby wam ludzie czynili, i wy im czyńcie!
>
> (Mt 7,12)

Powyższe słowa świętego Mateusza odnoszą się zarówno do zewnętrznej, jak i wewnętrznej sfery życia. Ta wewnętrzna sfera dotyczy związku między świadomością a podświadomością.

- Myśl o innych tak, jakbyś chciał, by inni myśleli o tobie.

• Odczuwaj w stosunku do innych to, co chciałbyś, by inni odczuwali w stosunku do ciebie.

• Postępuj z innymi tak, jak chciałbyś, by inni postępowali z tobą.

Może się zdarzyć, że w stosunku do kolegi w pracy jesteś uprzejmy i miły, ale gdy tylko się odwróci, myślisz o nim krytycznie i nieżyczliwie. Takie negatywne myśli najbardziej szkodzą tobie samemu; działają niczym trucizna. Pozbawiają cię witalności, entuzjazmu, sił, przewodnictwa bożego oraz życzliwości dla innych. Gdy takie niszczycielskie myśli i emocje wnikną do podświadomości, powodują wszelkiego rodzaju trudności życiowe i choroby.

Klucz do szczęśliwych związków

> Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni. Bo takim sądem, jakim sądzicie, i was osądzą; a taką miarą, jaką wy mierzycie, wam odmierzą.
>
> (Mt 7,1-2)

Klucz do harmonijnych związków z innymi znajdzie ten, kto pojmie głęboki sens powyższych wersów. Osądzanie bowiem jest procesem myślowym. To, jak oceniasz innych, wynika z tego, co o nich myślisz. Myśli zaś mają moc stwórczą, dlatego to, co o kimś pomyślisz, urzeczywistni się w twoich doświadczeniach. To, co komuś zasugerujesz, odnosi się również do ciebie, gdyż umysł jest medium twórczym.

Dlatego Mateusz mówi: „Bo takim sądem, jakim sądzicie, i was osądzą". Znaczy to, że stosując jakieś standardy i kryteria wobec innych, stwarzasz te standardy i kryteria w swojej podświadomości, która następnie używa ich w stosunku do ciebie.

Ten, kto pozna i zrozumie sposób, w jaki działa podświadomość, będzie bardzo uważał na to, co myśli o innych, co do nich czuje oraz jak ich traktuje, ponieważ od tego zależy, jakie postępowanie, myśli i uczucia innych będą wobec niego.

„(...) a taką miarą, jaką wy mierzycie, wam odmierzą". Dobro, które wyświadczysz innym, wróci do ciebie w równej mierze; to samo prawo spowoduje, że wróci do ciebie także zło, którego dokonałeś. Ktoś, kto podstępnie oszukuje innych, w rzeczywistości oszukuje samego siebie. Poczucie winy przyciągnie do niego różne straty i przykrości, bowiem podświadomość rejestruje każdy proces umysłowy, a potem reaguje zgodnie z jego intencją lub motywacją.

Podświadomość jest bezosobowa i niezmienna. Działa bez względu na to, kim i jakiego wyznania jest dana osoba. Nie kieruje się współczuciem ani chęcią zemsty. To, jak myślisz, czujesz i postępujesz wobec innych, w końcu wróci do ciebie.

Codzienne wiadomości mogą doprowadzić do choroby

Zacznij obserwować siebie i swoje reakcje na ludzi, sytuacje i zdarzenia. Zapisuj je w notesie, byś mógł do nich powrócić. Jak reagujesz na codzienne wiadomości? Nie ma znaczenia, że masz słuszność, a wszyscy inni nie mają racji. Jeśli jakaś wiadomość cię denerwuje, jest dla ciebie szkodliwa, bowiem pozbawia cię poczucia spokoju, harmonii oraz równowagi wewnętrznej.

Dostałem kiedyś list od kobiety, która prosiła mnie, bym pomógł jej mężowi, który wpada we wściekłość, ilekroć czyta artykuły pewnego dziennikarza. Pisała, że częste wybuchy złości spowodowały u jej męża niepokojący wzrost ciśnienia. Lekarz

polecił mu, by zredukował poziom stresu, zmieniając nastawienie psychiczne.

Postanowiłem mu pomóc. Spotkałem się z nim i wyjaśniłem, w jaki sposób funkcjonuje ludzki umysł. Zrozumiał, że reagowanie wściekłością na artykuły prasowe jest oznaką niedojrzałości emocjonalnej. Unaoczniłem mu, jak bardzo szkodzi w ten sposób swemu ciału i swojej psychice.

Pojął, że nie powinien dziennikarzowi odmawiać prawa do wyrażania opinii, choćby on sam miał odmienne zapatrywania polityczne, religijne i dotyczące innych spraw. Z drugiej strony, sam ma prawo napisać list do gazety, że nie zgadza się z publikowanymi w niej poglądami. Nauczył się, że można się z kimś nie zgadzać, nie będąc nieuprzejmym. Zaświtała mu w głowie prosta prawda, że słowa i postępowanie innych nie mają na niego wpływu. Liczy się wyłącznie to, jak on na nie zareaguje.

Moje wyjaśnienia pomogły mu wyzdrowieć. Przekonał się, że jest w stanie opanować poranne ataki wściekłości. Jego żona opowiedziała mi później, że w końcu nauczył się śmiać z tego, co wypisywał ów nielubiany dziennikarz oraz z własnych przesadnych reakcji. Artykuły w gazetach nie były go już w stanie irytować ani niepokoić. Zmiana nastawienia psychicznego i nabyta pogoda ducha sprawiły, że jego ciśnienie krwi się obniżyło.

Nie cierpię kobiet, ale lubię mężczyzn

Cynthia R., sekretarka w dużej firmie, skarżyła mi się, że nie lubi niektórych koleżanek z pracy, ponieważ o niej plotkują i opowiadają kłamstwa. Przyznała również, że już wcześniej

miewała nieporozumienia z kobietami. „Nie cierpię kobiet – oznajmiła – ale lubię mężczyzn”.

W toku rozmowy odkryłem, że Cynthia przemawia do podwładnych tonem władczym i pełnym rozdrażnienia. Ma despotyczny sposób bycia, który faktycznie może zniechęcać do niej otoczenie. Cynthia jednak nie zdawała sobie z tego sprawy. Uważała, że współpracownicy sprzysięgli się, by zatruwać jej życie.

Jeśli tobie także działają na nerwy koleżanki i koledzy w biurze lub fabryce, być może przyczyny tych kłopotów i napięć należy szukać w twoim podświadomym niechętnym nastawieniu. Wiadomo, że psy napastliwie reagują na ludzi, którzy ich nie lubią lub się ich boją. Inne zwierzęta również wyczuwają podświadome wibracje i stosownie do nich reagują. Ludzie także miewają taki szósty zmysł jak psy, koty i inne zwierzęta.

Cynthii R., która nienawidziła kobiet, zaleciłem odmawianie modlitwy. Wyjaśniłem jej, że gdy zaakceptuje wartości duchowe i zacznie stosować podstawowe prawa rządzące życiem, jej niechęć do kobiet zniknie i zmieni się jej ton i sposób bycia, które komunikują innym wrogie nastawienie. Była zdumiona, usłyszawszy, że nasze uczucia i emocje uzewnętrzniają się w tonie, zachowaniu, charakterze pisma i innych przejawach ludzkiej osobowości.

Dzięki rozmowie ze mną Cynthia R. przestała się zachowywać w swój gniewny, budzący niechęć sposób. Opracowała sobie modlitwę, którą odmawiała sumiennie i regularnie.

Oto owa modlitwa:

> Myślę, mówię i postępuję spokojnie i z miłością. Promieniuję miłością, spokojem, tolerancją i życzliwością do wszystkich, którzy mnie krytykowali i obmawiali. Moje myślenie zmierza ku spokojowi, harmonii i życzliwości dla wszystkich ludzi.
>
> Ilekroć poczuję chęć, by zareagować negatywnie, stanowczo przywołuję się do porządku, mówiąc sobie: „Myślę, mówię i postępuję zgodnie z zakorzenioną we mnie zasadą harmonii, zdrowia i spokoju". Gdziekolwiek stąpam, kieruje mną inteligencja twórcza.

Dzięki odmawianiu modlitwy, w jej życiu dokonała się przemiana. Wszelkie tarcia i kłopoty stopniowo zniknęły. Współpracownice stały się przyjaciółkami. Cynthia odkryła prawdę, że nie należy obwiniać ani zmieniać innych, lecz wyłącznie siebie.

Monolog wewnętrzny uniemożliwił awans

Pewnego dnia zjawił się u mnie przedstawiciel handlowy dużej firmy Jim S. Był bardzo poirytowany brakiem porozumienia z kierownikiem działu sprzedaży. Jim pracował w firmie już dziesięć lat, ale nigdy nie otrzymał awansu ani żadnego wyrazu uznania dla swojej pracy. Pokazał mi dokumenty stwierdzające wyniki sprzedaży, by mnie przekonać, że przeprowadził znacznie więcej transakcji handlowych niż inni przedstawiciele firmy. Był przekonany, że kierownik sprzedaży nie lubi go i traktuje niesprawiedliwie. Podczas zebrań wykpiwa jego sugestie i traktuje go niegrzecznie.

Przedyskutowawszy dokładnie z Jimem jego sytuację, wyjaśniłem mu, że w dużej mierze zawdzięcza ją sobie samemu. Zachowanie kierownika jest reakcją na negatywną opinię, jaką ma o nim Jim. „(...) jaką miarą mierzycie, wam odmierzą".

Według oceny Jima jego kierownik to człowiek małostkowy, nieprzyjazny i zrzędliwy. Nic więc dziwnego, że Jim żywił do niego niechęć. W drodze do pracy, dzień w dzień, prowadził gwałtowny monolog wewnętrzny, w którym krytykował, oskarżał i potępiał szefa.

Wrogość Jima w stosunku do kierownika spowodowała niechęć kierownika do Jima. Uświadomiłem mu, że jego monolog wewnętrzny ma działanie destrukcyjne. Intensywność i siła jego niewypowiedzianych myśli i emocji, bezgłośne oskarżenia i szkalowanie wryły mu się w podświadomość, powodując negatywne reakcje szefa, a także fizyczne i psychiczne zaburzenia u Jima.

Poradziłem mu, aby jak najczęściej odmawiał następującą modlitwę:

> Moje myśli kreują mój wszechświat. Tylko ja odpowiadam za to, co myślę o moim szefie. Nie mogę go winić o to, co o nim myślę. Żadna osoba, żadne miejsce, żaden przedmiot ani żadna sytuacja nie są w stanie mnie zirytować. Życzę mojemu zwierzchnikowi zdrowia, sukcesów, spokoju ducha i pomyślności. Szczerze życzę mu wszystkiego dobrego i wiem, że każdym jego krokiem kieruje Bóg.

Powtarzał tę modlitwę na głos, powoli, spokojnie, z uczuciem, wiedząc, że jego umysł jest jak ogród. Cokolwiek w nim zasieje, ziarno wyda odpowiedni owoc.

Poradziłem mu, aby przed snem stosował wizualizację. Jim obmyślił sobie scenariusz, w którym szef gratuluje mu doskonałych wyników pracy, chwali jego zaangażowanie i zapał oraz docenia świetną współpracę z klientami. Jim wyświetlał sobie ten film w wyobraźni, wczuwając się w rolę, jakby scena

rozgrywała się w rzeczywistości. Czuł uścisk dłoni zwierzchnika, słyszał ton jego głosu i widział jego uśmiech. Odtwarzał ten film każdego wieczoru, wiedząc, że dzięki temu wpoi podświadomości swoje świadome wyobrażenie.

Proces ten, który można przyrównać do umysłowej lub psychicznej osmozy, sprawił, że świadome wyobrażenie Jima stopniowo utrwaliło się w jego podświadomości niczym na kliszy fotograficznej. Po jakimś czasie wizja się urzeczywistniła. Kierownik działu sprzedaży faktycznie wezwał go do siebie do San Francisco, pogratulował mu wyników pracy i awansował na przełożonego sekcji, znacznie podwyższając jego wynagrodzenie. Gdy Jim zmienił swoją wewnętrzną postawę wobec szefa, ten ostatni stosownie na to zareagował.

> **Nie pozwól, by ktokolwiek na świecie odwiódł cię od życiowego celu, którym jest ujawnienie światu twoich ukrytych talentów, służenie ludzkości oraz ukazywanie wszystkim ludziom boskiej mądrości, prawdy i piękna.**
>
> **Aby być w dobrych stosunkach z ludźmi, należy im okazywać miłość. Miłość to zrozumienie, życzliwość i poszanowanie boskości innych ludzi.**

Dojrzałość emocjonalna

Cudze słowa nie są w stanie urazić cię ani zdenerwować, chyba że sam im na to pozwolisz. Negatywna reakcja na postępowanie innych ludzi zależy wyłącznie od twojego sposobu myślenia. Ktoś, kto wpada w gniew, przechodzi cztery stadia stanu umysłu. Najpierw zastanawia się nad tym, co usłyszał. Następnie uznaje, że powinien się rozgniewać, i wprawia się w złość. Potem

postanawia działać. Wreszcie odpłaca przeciwnikowi pięknym za nadobne. Jak widzisz, myśl, emocja, reakcja i działanie biorą początek w umyśle.

Co oznacza dojrzałość emocjonalna? Otóż człowiek dojrzały emocjonalnie nie reaguje spontanicznie, w dziecinny sposób. Potrafi wznieść się ponad skłonność do odwzajemniania krytyki czy niechęci innych. Nikt nie lubi, gdy inni nie doceniają go i umniejszają jego wartość. Możemy jednak wybrać sposób, w jaki zareagujemy, gdy nas coś takiego spotka. Człowiek dojrzały emocjonalnie nie odpłaca tą samą monetą, aby nie zniżać się do poziomu przeciwnika. Nie traci z oczu swego życiowego celu. Nie pozwala, by jakakolwiek osoba, zdarzenie lub sytuacja pozbawiły go wewnętrznego spokoju, opanowania i dobrego stanu zdrowia.

Znaczenie miłości

Słynny twórca psychoanalizy oraz jeden z najwybitniejszych psychologów Sigmund Freud powiedział, że bez miłości osobowość człowieka marnieje i obumiera. Miłość zawiera w sobie zrozumienie, życzliwość i szacunek dla pierwiastka boskiego, który tkwi w każdym człowieku. Im bardziej promieniujemy miłością i dobrą wolą, tym więcej otrzymujemy tego samego w zamian.

Poniżając kogoś i raniąc jego poczucie wartości, nigdy nie pozyskamy jego sympatii. Pamiętaj, że każdy człowiek pragnie być kochany i doceniany. Nie zapominaj, że inni ludzie tak samo jak ty są świadomi własnej wartości i mają poczucie godności. Traktując ludzi jak istoty ożywiane prawem boskiej harmonii, podbudowujesz ich, a oni odpłacają ci miłością i życzliwością.

Pogarda dla publiczności

Marie C. zawsze marzyła o tym, by zostać aktorką. Studiowała w szkole dramatycznej, a potem uśmiechnęło się do niej szczęście i zatrudniono ją w dużym teatrze w regionie, którego nie znała. Po pierwszym przedstawieniu widownia ją wygwizdała. Rozczarowana i rozzłoszczona uznała, że miejscowi ludzie są głupi, niedouczeni i zacofani. Znienawidziła ich wszystkich. Po dalszych niepowodzeniach rozwiązano z nią angaż. Wróciła w swoje rodzinne strony i porzuciła scenę, by podjąć pracę kelnerki.

Pewnego dnia przyjaciółka zaprosiła ją na wykład w nowojorskim ratuszu. Temat wykładu brzmiał: „Jak żyć w zgodzie ze sobą". To, co tam usłyszała, odmieniło jej życie. Zrozumiała, że jej reakcja na doświadczenia w prowincjonalnym teatrze była przesadna. Przyznała przed samą sobą, że pierwsza sztuka, w której zagrała, była słaba, ona zaś nie grała najlepiej. To nie publiczność zawiniła, lecz ona sama. Najpierw nie umiała się pogodzić z reakcją widzów, a potem nabrała do nich niechęci.

Marie postanowiła wrócić na scenę i zrealizować marzenie o występach w teatrze. Zaczęła szczerze się modlić za siebie i za widzów. Co wieczór przed przedstawieniem myślała o publiczności z miłością i życzliwością. Powtarzała sobie, że ich serca są wypełnione boskim spokojem. Podczas przedstawienia promieniowała miłością, która udzielała się publiczności. Dziś Marie jest wielką aktorką. Przekazuje widzom swoją życzliwość i szacunek, a oni odwzajemniają jej się tym samym.

Jak sobie radzić z trudnymi ludźmi

Aż nadto dobrze wiemy, że na świecie jest wielu trudnych ludzi. Mają skrzywioną psychikę, wypaczoną osobowość, bywają rozgoryczeni, zgorzkniali, nieżyczliwi, kłótliwi, zrzędliwi i cyniczni. Wszystkie te niedostatki psychiczne wynikają z choroby duszy. Ich umysły funkcjonują pokrętnie, być może na skutek trudnych doświadczeń, jakie mieli w przeszłości.

Jak postępować, gdy mamy do czynienia z kimś takim? Pierwszym odruchem jest chęć odpłacenia takiemu człowiekowi niechęcią, ale by tak postąpić, musielibyśmy wpierw dopuścić do siebie i przyjąć jego negatywizm, co miałoby zły wpływ na nas samych. Dlatego starajmy się „odpłacać dobrem za zło". W ten sposób okryjemy się zbroją, która nie pozwoli, aby zachowania trudnych i nieżyczliwych ludzi miały na nas wpływ, zaś okazując im współczucie i zrozumienie, uruchomimy w nich proces przemiany.

Nieszczęścia chodzą parami

Człowiek o skrzywionej psychice, pełen nienawiści i wiecznie poirytowany nie jest w zgodzie z nieskończonością. Żywi urazę do ludzi spokojnych, szczęśliwych i radosnych. Zazwyczaj krytykuje, potępia i szkaluje tych, którzy są dla niego dobrzy i mili. Jego postawę można by ująć następująco: „Dlaczego oni są szczęśliwi, skoro ja jestem nieszczęśliwy?". Robi więc wszystko, aby ściągnąć ich na swój poziom. Stare porzekadło słusznie powiada: „Nieszczęścia chadzają parami". Gdy to zrozumiesz, pozostaniesz niewzruszony, spokojny i nie dasz się nieszczęśnikom wyprowadzić z równowagi.

Bruce T., który przyszedł na mój wykład w Londynie, opowiedział mi o swoim doświadczeniu. Został aktywnym wolontariuszem w organizacji starającej się upiększyć okolicę, w której mieszkał. Większość osób naprawdę przykładała się do prac porządkowych, remontowych oraz do sadzenia drzew i pielęgnowania zieleni. Był jednak wśród nich jeden mężczyzna, który krytykował wszelkie inicjatywy i przeciwstawiał się wszelkim propozycjom. Na domiar złego nieustannie napadał na pozostałe osoby. Jego obecność sprawiała, że spotkania grupy stawały się niemiłe, więc uczestniczyło w nich coraz mniej wolontariuszy.

Wtedy do Bruce´a przyszło kilku najwytrwalszych. Zaproponowali, że połączą siły i wyrzucą zrzędę z organizacji. Bruce miał zamiar przyłączyć się do nich, ale zdał sobie sprawę, że w ten sposób utwierdzą nieszczęśnika w jego negatywnej postawie. Zamiast go potępiać, zaczął sobie wizualizować, że gderliwy mężczyzna zmienia się w miłego, chętnego do współpracy członka grupy. Przed każdym zebraniem Bruce siadał w spokojnym kąciku i powtarzał:

> Myślę, mówię i postępuję w zgodzie z zasadą spokoju i harmonii. Wszyscy w naszej grupie działają życzliwie i w zgodzie z Porządkiem Bożym. Nie ma tu miejsca na niezgodę i swary. We wszystkim, co robimy, wspiera nas i prowadzi twórcza inteligencja.

Po kilku tygodniach mężczyzna, który sprawiał tak wiele kłopotów, wystąpił z nową inicjatywą. Przedstawił swój pomysł i chęć współpracy w bardzo miły i uprzejmy sposób, dzięki czemu zyskał aprobatę wszystkich uczestników zebrania, łącznie z tymi, którzy poprzednio chcieli go wykluczyć z grupy.

Empatia

Niedawno odwiedziła mnie młoda kobieta Alice O. Wyznała, że przez długi czas żywiła nienawiść w stosunku do koleżanki z pracy. Ta znienawidzona przez nią osoba była ładniejsza, szczęśliwsza i bogatsza od Alice. Na domiar złego zaręczył się z nią ich zwierzchnik, którego Alice uwielbiała.

Pewnego dnia, już po ślubie rywalki z szefem, do pracy przyszła jej córeczka z poprzedniego małżeństwa. Alice nie wiedziała, że koleżanka ma dziecko ani że była już raz zamężna. Dziewczynka miała wadę wrodzoną i nosiła na nodze aparat. Alice usłyszała, jak dziewczynka mówi do matki: „Mamusiu, czy mój nowy tatuś także tutaj pracuje? Kocham to miejsce, bo tylu tutaj dobrych ludzi".

„I nagle – powiedziała mi Alice – moje serce żywiej zabiło dla tej dziewczynki. Zrozumiałam, że naprawdę czuje się wśród nas szczęśliwa. Wyobraziłam sobie, jak szczęśliwa musi być moja koleżanka, chociaż życie ciężko ją doświadczyło. Niespodziewanie poczułam do niej wielką sympatię. Poszłam do jej gabinetu i powiedziałam, że z całego serca życzę jej wszystkiego najlepszego".

Alice doznała wtedy tego, co psychologowie nazywają empatią, czyli zdolnością wczuwania się w to, co odczuwają inni. Empatia to nie to samo co współczucie, czyli zrozumienie dla uczuć innych ludzi. Empatia to coś więcej. Oznacza ona, że uczuciowo utożsamiamy się z inną osobą i wywołujemy w sobie uczucia, których ona doznaje. Gdy Alice utożsamiła się z koleżanką, zaczęła myśleć i czuć tak jak ona, a także tak jak jej córeczka, bo wczuła się także w jej sytuację.

Gdy nachodzi cię chęć, aby kogoś skrzywdzić lub o nim źle pomyśleć, wczuj się w jego sytuację, poczuj to, co on odczuwa, pomyśl, co myśli, a pojmiesz głęboką prawdę słów: „Miłujcie się nawzajem”.

Uległość nie popłaca

Nie pozwalaj innym, aby cię wykorzystywali, narzucali ci swoją wolę wybuchami gniewu, wrzaskiem i stosowaniem szantażu emocjonalnego. Tacy ludzie to tyrani, którzy chcą z ciebie uczynić niewolnika wypełniającego ich rozkazy. Bądź wobec nich uprzejmy, ale stanowczo odmawiaj. Uległość nie popłaca. Przeciwstaw się ich nieopanowaniu, zaborczości i samolubstwu. Postępuj słusznie i właściwie. Przychodzimy na świat, aby zrealizować nasze zdolności i ideały oraz aby dochować wierności prawdom wiecznym i wartościom duchowym.

Pozostań wierny swoim ideałom, pamiętaj, że dbając o własne szczęście, spokój ducha i spełnienie, musisz przyczyniać się do pomyślności innych ludzi. Harmonia części jest harmonią całości, całość jest bowiem obecna w części, a część w całości. Naszym bliźnim jesteśmy dłużni tylko miłość, a miłość jest spełnieniem prawa zdrowia, szczęścia i spokoju umysłu.

PODSUMOWANIE

1. Podświadomość jest jak magnetofon, który zapisuje nasze myśli. Myśl dobrze o innych, a będziesz dobrego zdania o sobie.

2. Myśli przepełnione nienawiścią i urazą działają na psychikę jak trucizna. Nie myśl źle o innych, bo będziesz źle myślał o sobie.

W twoim wszechświecie myślisz tylko ty, a twoje myśli mają moc stwórczą.

3. Umysł jest medium stwórczym. To, co myślisz o innych, urzeczywistni się w twoim życiu. Na tym polega ewangeliczna Złota Zasada: Myśl o innych tak, jak chciałbyś, by oni myśleli o tobie.

4. Oszukiwanie, okradanie i rabowanie innych przynosi nieszczęścia, straty i ograniczenia. Podświadomość zapisuje bowiem twoje wewnętrzne motywy, myśli i uczucia. Jeśli są one negatywne, powodują negatywny skutek i wracają do ciebie w postaci nieszczęść, strat, ograniczeń i kłopotów. To, co czynisz bliźniemu, czynisz samemu sobie.

5. Dobro, które czynisz, okazana życzliwość, miłość i dobroć, które ofiarowujesz, wrócą do ciebie zwielokrotnione.

6. Tylko od ciebie zależy, co myślisz o innych ludziach, oni nie są za to odpowiedzialni. Twoje myśli wpływają na to, co ci się przydarza. Co myślisz o bliźnich.

7. Bądź dojrzały emocjonalnie i pozwól innym, by mieli inne zdanie niż ty. Ty także masz prawo do własnego zdania. Możesz bronić własnych poglądów, nie będąc nieuprzejmym.

8. Wielu ludzi wyczuwa strach, tak jak to potrafią zwierzęta. Ukryte myśli, zarówno pozytywne, jak i negatywne, zdradzasz tonem głosu, wyrazem twarzy i językiem ciała.

9. Twój monolog wewnętrzny, odzwierciedlający myśli i uczucia, wywołuje adekwatne reakcje innych ludzi.

10. Życz innym tego, czego życzyłbyś sobie, bo to klucz do dobrych relacji międzyludzkich.

11. Zmień stosunek do szefa. Pomyśl i poczuj, że stosuje się on do Złotej Zasady i podlega prawu miłości. Wkrótce doczekasz się korzystnej reakcji.

12. Czyjeś słowa lub postępowanie mogą cię zirytować tylko wtedy, gdy sam na to pozwolisz. Twoje myślenie ma moc stwórczą, więc pobłogosław drugiemu. Gdy ktoś cię znieważa, możesz mu powiedzieć: „Niech cię Bóg ma w swojej opiece".

13. Najlepszym sposobem na dobre stosunki z innymi jest miłość. Miłość to zrozumienie, dobra wola i szacunek dla boskości innego człowieka.

14. Bądź współczujący i wyrozumiały dla osób, które stały się nieznośne i niemiłe na skutek warunków życia. Tak jak wszyscy inni, mają iskrę bożą. Zrozumieć znaczy przebaczyć.

15. Ciesz się z sukcesu, awansu i powodzenia innych. W ten sposób przyciągasz powodzenie ku sobie.

16. Nie pozwalaj, by na twoje postępowanie miały wpływ czyjeś awantury i sceny, jakie ktoś ci urządza. Uległość nigdy nie popłaca. Nie rób z siebie podnóżka. Trzymaj się tego, co słuszne. Nie rezygnuj ze swoich ideałów, pamiętając, że jedynie pozytywne postrzeganie świata zapewni ci spokój, szczęście i radość. To, co jest dobrodziejstwem dla ciebie, uszczęśliwi innych.

17. Innym osobom jesteśmy winni tylko miłość, a kochać to znaczy życzyć innym tego, czego życzymy sobie, to znaczy: zdrowia, szczęścia i wszelkich dobrodziejstw życia.

Stań się emocjonalnie dojrzały i pozwól, aby inni różnili się od ciebie. Mają oni wszelkie prawo, by się z tobą nie zgadzać, tak

samo jak ty masz prawo nie zgadzać się z nimi. Możesz mieć własne zdanie, nie będąc nieuprzejmym.

Rozdział 17
Podświadomość a wybaczanie

Prawdziwe przebaczenie polega na tym, żeby wybaczyć sobie samemu. Wybaczenie polega na tym, że twoje myśli są zgodne z boskim prawem harmonii. Samopotępienie to piekło (niewola, skrępowanie i ograniczenia); przebaczenie to raj (harmonia i spokój).

Życie nikogo nie wyróżnia. Życiem jest Bóg. Zasada życia przenika wszystkich zawsze i wszędzie; także ciebie w chwili, gdy czytasz te słowa i zastanawiasz się nad nimi. Bóg wyraża siebie poprzez ciebie pod postacią harmonii, spokoju, piękna, radości i obfitości. Nazywamy to wolą Boga albo nakazem życia.

Gdy ktoś stawia w umyśle opór nurtowi życia, powoduje zator emocjonalny, który wywołuje zaburzenia podświadomości i prowadzi do najrozmaitszych nieszczęść. Bóg nie ma nic wspólnego z cierpieniami i zamętem na świecie. Wszystkie niedole i niepowodzenia człowieka biorą się z jego negatywnych i destrukcyjnych myśli. Dlatego obwinianie Boga o nasze kłopoty, nieszczęścia i choroby jest całkowicie błędne.

Wielu ludzi stawia mentalne zapory nurtowi życia, zarzucając Bogu i mając mu za złe to, że jest sprawcą grzechów, chorób i cierpień ludzkości. Inni obarczają go winą za swoje bóle,

dolegliwości, utratę ukochanych osób, tragedie osobiste oraz katastrofy i wypadki. Są źli na Boga, bo wierzą, że to on jest odpowiedzialny za ich nieszczęścia.

Ludzie mający negatywne zdanie o Bogu automatycznie doświadczają negatywnych reakcji podświadomości. Niestety nie wiedzą oni, że sami sobie wymierzają karę. Aby prowadzić zdrowe, szczęśliwe i twórcze życie, trzeba poznać prawdę, znaleźć spokój ducha, pozbyć się wszelkich uprzedzeń, irytacji i gniewu. Gdy serca i umysły ludzi owładnie miłość i wiara w Boga miłosiernego, ujrzą w nim Ojca, który czuwa nad nimi, troszczy się o nich, prowadzi ich, utrzymuje przy życiu i umacnia; wtedy takie wyobrażenie Boga i zasady życia wryją się w ich podświadomość, dzięki czemu spotykać ich będą niezliczone dobrodziejstwa.

Życie zawsze wybacza

Zasada życia zawiera bezgraniczne przebaczenie. Wybacza ci, gdy skaleczysz się w palec. Dzięki inteligencji podświadomości natychmiast rozpoczyna się proces uzdrawiający. Powstają nowe komórki, które zasklepiają ranę. Jeżeli zarazisz się od kogoś jakąś chorobą, życie wybacza ci i unicestwia zarazki. Gdy się sparzysz, zasada życia zmniejsza przekrwienie i pęcherze, a zniszczone tkanki zastępuje nowymi komórkami, tkankami i skórą.

Życie nie chowa urazy. Jest wyrozumiałe i zawsze gotowe wybaczyć. Jeśli z nim współpracujesz, myśląc w zgodzie z naturą, życie obdarza cię zdrowiem, witalnością, harmonią i spokojem. Negatywne, przykre wspomnienia, zgorzkniałość i zła wola wstrzymują i utrudniają swobodny przepływ zasady życia.

Pozbyć się poczucia winy

Harriet G. zwykła była pracować niestrudzenie do późnych godzin wieczornych. Nieraz zdarzało się, że zostawała w biurze do północy. Spodziewała się, że jej zwierzchnicy i koledzy z pracy pochwalą ją za to, że tak ciężko pracuje. Ale spotkał ją zawód. Ponieważ zazwyczaj tylko ona zostawała w pracy do późna, inni nawet nie wiedzieli o jej nadzwyczajnym poświęceniu. Tymczasem Harriet była zbyt zapracowana, by troszczyć się o rodzinę. Jej mąż i dwaj synowie prawie jej nie widywali. Gdy drużyna, do której należał młodszy syn, rozgrywała mecze, Harriet nie dość, że się na nich nie zjawiała, to jeszcze zapominała zapytać, kto wygrał. Na domiar złego lekarz stwierdził u niej podwyższone ciśnienie.

Harriet przyszła do mnie po poradę, gdy mąż zagroził jej separacją. Zapytałem ją, czemu wykreśliła męża z życia i nie interesuje się synami. Najpierw usiłowała mi wmówić, że pracuje tak ciężko, by ze wszystkim nadążyć. Zapytałem, czy jej koledzy także poświęcają na pracę tyle czasu, co ona. Odparła, że nie zostają po godzinach.

Wyjaśniłem Harriet, jaki jest powód jej nadmiernej pracowitości:

– Coś cię gryzie – powiedziałem. – Inaczej tak byś się nie zapracowywała. Chcesz się za coś ukarać.

W pierwszej chwili broniła się przed moją sugestią. Powtarzała, że to ona jest normalna, a jej koledzy po prostu są leniwi.
W końcu jednak wyznała, że ma głębokie poczucie winy. Przed piętnastu laty, po śmierci ojca, była wykonawczynią jego testamentu. Celowo nie wypłaciła młodszemu bratu znacznej sumy pieniędzy.

– Dlaczego tak postąpiłaś? – zapytałem. – Z chciwości?

– Ależ nie! – odparła. – Brat... hm... był uzależniony od narkotyków. Wiedziałam, na co przeznaczyłby pieniądze ze spadku. Powiedziałam sobie, że zachowam je dla niego do chwili, gdy wyjdzie z nałogu.

– I? – nie dawałem za wygraną.

Harriet westchnęła głęboko.

– Nigdy do tego nie doszło. Brat odebrał sobie życie. Może nie zrobił tego celowo, ale na jedno wychodzi. Miał zaledwie dwadzieścia sześć lat. Wciąż się zastanawiam, co by się stało, gdybym mu dała te pieniądze. Może przeznaczyłby je na odwyk? Mógłby nadal być wśród nas. To moja wina, że brat nie żyje.

– Gdybyś znów miała podjąć decyzję, co byś zrobiła? – zapytałem.

– Nie wiem – odparła, kręcąc głową. – Ale jedno wiem. Starałabym się pomóc bratu, nie odwróciłabym się od niego tylko dlatego, że jest narkomanem.

– Ale wtedy uważałaś, że postępujesz słusznie? – spytałem. – Miałaś przekonanie, że tak trzeba?

– Oczywiście – ona na to. – Teraz jednak jestem pewna, że postąpiłam źle. Te pieniądze nie były moje.

– Więc teraz nie postąpiłabyś tak samo?

– Nie – odparła. – Ale to już nie ma znaczenia – dodała ze smutkiem. – Nigdy nie uzyskam przebaczenia. Okradłam brata, a on umarł. Bóg powinien mnie ukarać. Zasłużyłam na to.

Wyjaśniłem jej, że to nie Bóg ją karze, lecz ona sama. Nie stosując się do praw życia, sprowadzamy na siebie cierpienie. Podobnie jak wtedy, gdy dotykając gołą ręką nieosłoniętego

izolacją przewodu elektrycznego, narażamy się na porażenie prądem. Siły natury same w sobie nie są złe, to ty swoim postępowaniem sprawiasz, że ich skutki są złe lub dobre. Elektryczność nie jest zła; od ciebie zależy, czy zastosujesz ją do oświetlania domu, czy porazisz kogoś prądem. Grzechem jest nieznajomość prawa, a jedyną karą to, co automatycznie spotyka ludzi postępujących wbrew prawom natury.

Jeśli nie zastosujesz się do praw rządzących chemią, możesz wysadzić w powietrze swoje miejsce pracy. Jeśli uderzysz ręką w deskę, możesz spowodować krwawienie. Deska nie jest zła. Może ci zaszkodzić, jeśli jej nieodpowiednio użyjesz.

Wracając do Harriet, wytłumaczyłem jej, że Bóg nikogo nie potępia ani nikogo nie karze. Wszystkie jej cierpienia wynikały z reakcji podświadomości na jej negatywne i destrukcyjne myśli. Potrzebne jej było wybaczenie, ale prawdziwe przebaczenie polega na tym, żeby przebaczyć sobie samemu. Przebaczenie polega na tym, że twoje myśli są zgodne z boskim prawem harmonii. Samopotępienie to piekło (niewola, skrępowanie i ograniczenia); przebaczenie to raj (harmonia i spokój).

Pozbywszy się ciężaru winy i samopotępienia, Harriet ozdrowiała. Przy najbliższym badaniu lekarskim okazało się, że jej ciśnienie wróciło do normy. Harriet wyzdrowiała dzięki zrozumieniu prawa życia.

Morderca, który sobie wybaczył

Arthur O. przed wielu laty zamordował człowieka. Przyszedł do mnie, bo cierpiał katusze, gdyż przeraźliwie bał się kary boskiej za swój czyn. Wyjaśnił mi, że postąpił tak, bo przyłapał swoją żonę

z mężczyzną. A ponieważ właśnie wrócił z polowania, miał przy sobie broń i zastrzelił go w afekcie. Sąd wymierzył mu łagodną karę; Arthur odsiedział zaledwie kilka miesięcy.

Stało się to w Europie. Po wyjściu z więzienia Arthur rozwiódł się z żoną i wyemigrował do Stanów Zjednoczonych. Tam po kilku latach ożenił się z Amerykanką i doczekał trójki dzieci. Odnosił sukcesy w pracy, gdzie dzięki zajmowanemu stanowisku mógł pomagać innym. Był lubiany i szanowany. Mimo że tak dobrze mu się powodziło, wciąż się obwiniał.

Wysłuchawszy go, wyjaśniłem, że według naukowców w ciągu jedenastu miesięcy u człowieka następuje całkowita wymiana starych obumarłych komórek na nowe. Zatem Arthur od wielu lat, zarówno psychicznie, jak i fizycznie, nie jest tym samym człowiekiem, który dawno temu popełnił morderstwo. Co więcej, najwyraźniej zmienił się umysłowo i duchowo. Jest teraz pełen miłości i miłosierdzia. Można powiedzieć, że pod względem duchowym i psychicznym osoba, która przed laty popełniła zbrodnię, od dawna nie żyje. Nie potrafiąc sobie wybaczyć, Arthur potępia niewinnego człowieka.

To wyjaśnienie odniosło dobry skutek. Arthur oznajmił mi, że czuje się tak, jakby z serca spadł mu ogromny kamień. Po raz pierwszy w życiu pojął prawdziwe znaczenie słów biblijnych:

> Chodźcie i spór ze Mną wiedźcie! – mówi Pan. Choćby wasze grzechy były jak szkarłat, jak śnieg wybieleją, choćby czerwone jak purpura, staną się jak wełna.
>
> (Iz 1,18)

Jak reagować na konstruktywną krytykę

Po jednym z moich wykładów podeszła do mnie nauczycielka Ramona K. Powiedziała, że niedawno musiała wygłosić przemówienie. Jedna z koleżanek skrytykowała ją potem, zarzucając jej, że mówiła cicho, niewyraźnie i zbyt szybko, połykając słowa. Ma złą dykcję i mówi monotonnie.

Ramona poczuła się urażona i od tamtej pory unikała koleżanki.

Rozmawiając ze mną, przyznała w końcu, że w gruncie rzeczy krytyka była słuszna. Nie ma doświadczenia w przemawianiu do dorosłej publiczności. Przed wystąpieniem była bardzo zdenerwowana, a po nim po prostu czuła ulgę, że ma to już za sobą. Właśnie dlatego tak bardzo uraziły ją słowa krytyki. Poczuła się jak dziecko, które dopiero co nauczyło się stawiać pierwsze kroki, a ktoś zarzucił mu, że za wolno biega.

Dzięki moim wyjaśnieniom Ramona zrozumiała, że jej pierwsza reakcja była dziecinna. Przyznała, że krytyka koleżanki to prawdziwe dobrodziejstwo i bodziec do pracy nad sobą. Zapisała się na kurs retoryki w pobliskiej uczelni, a do koleżanki wysłała list z podziękowaniem za zainteresowanie i konstruktywną krytykę.

Okazać współczucie

A gdyby słowa krytyki wobec Ramony były nieuzasadnione? Gdyby Ramona słusznie uznała, że wytykająca jej błędy koleżanka nie ma racji? Oznaczałoby to, że coś w jej przemówieniu ubodło koleżankę, ponieważ ma ona jakieś przesądy, uprzedzenia lub ograniczone horyzonty, że to nie Ramona ma problem, lecz jej krytyczna koleżanka.

Uświadomienie sobie tego jest pierwszym krokiem do współczucia. Następnym krokiem byłoby modlenie się za tę osobę o jej spokój, harmonię i umiejętność rozumienia innych ludzi. Jeśli ktoś jest panem własnych myśli, emocji i reakcji, nikt nie będzie w stanie go urazić. Emocje są wynikiem myśli, a człowiek ma umiejętność odrzucania wszystkich myśli, które mogłyby go zdenerwować lub poirytować.

> **Przebaczenie polega na tym, że danej osobie szczerze życzymy tego samego, co sobie: harmonii, zdrowia, spokoju i wszelkich dobrodziejstw.**
>
> **Aby uzyskać skuteczne i trwałe uzdrowienie, musimy postępować zgodnie z duchem przebaczenia i życzliwości.**
>
> **Życie nie chowa urazy. Jest wyrozumiałe i zawsze gotowe wybaczyć. Jeśli z nim współpracujesz, myśląc w zgodzie z naturą, obdarza cię zdrowiem, witalnością, harmonią i spokojem. Negatywne, przykre wspomnienia, zgorzknienie i zła wola wstrzymują i utrudniają swobodny przepływ zasady życia.**

Porzucona panna młoda

Kilka lat temu poproszono mnie, abym w pobliskim kościele udzielił ślubu młodej parze. Pan młody jednak się nie pojawił. Po dwóch godzinach daremnego oczekiwania niedoszła panna młoda uroniła kilka łez i oznajmiła mi: „Prosiłam Boga o przewodnictwo. To pewnie jest Jego odpowiedź na modlitwę. On przecież nigdy nas nie zawodzi”.

Dziewczyna zareagowała posłuszeństwem i wiarą w Boga. Nie zachowała w sercu goryczy, bo jak powiedziała: „Chociaż bardzo

chciałam wyjść za mąż, teraz myślę, że ten ślub nie wyszedłby nam na dobre, bo prosiłam o przewodnictwo nie tylko dla mnie, ale dla nas obydwojga". Ta młoda kobieta pogodnie zniosła niepowodzenie, które u innych osób zakończyłoby się załamaniem nerwowym.

Ty także słuchaj Nieskończonej Inteligencji swojej podświadomości. Przyjmuj jej rady z takim niekwestionowanym zaufaniem, z jakim w dzieciństwie przyjmowałeś rady matki i ojca. W ten sposób osiągniesz pewność siebie oraz zdrowie psychiczne i emocjonalne.

„Małżeństwo jest nieprzyzwoite, seks jest zły, a ja jestem zepsuta"

Po jednym z moich wykładów przyszła do mnie młoda kobieta. Powiedziała, że ma na imię Carol. Uderzył mnie jej wygląd. Miała na sobie prostą czarną sukienkę i czarne pończochy. Jej blada twarz nie nosiła śladu makijażu, usta były nieumalowane. Jej sposób bycia był jakiś przytłumiony i ostrożny, jakby się obawiała, że otaczający ludzie nagle mogą się zachować nieodpowiednio.

Carol opowiedziała mi, jak ją wychowano. Matka wpajała jej pogląd, że taniec, gra w karty, pływanie i spotkania z mężczyznami są grzeszne. Według matki wszyscy mężczyźni to niegodziwcy. Uprawianie seksu to rozpusta, do której namawia diabeł. Matka przekonała ją, że jeśli Carol będzie się dopuszczała tych wszystkich niecnych czynów, trafi do piekła.

Nic więc dziwnego, że spotykając się z kolegą z pracy, miała głębokie poczucie winy. Dręczyło ją przekonanie, że Bóg ją pokara. Ten młody człowiek, który był jej bardzo bliski, poprosił, by

wyszła za niego, lecz Carol odrzuciła jego oświadczyny, ponieważ, jak mi oznajmiła: „Małżeństwo jest nieprzyzwoite, seks jest zły, a ja jestem zepsuta".

Wszystkiemu winne było wpojone przez matkę poczucie winy. Carol nie wyobrażała sobie, że mogłaby postępować wbrew temu, co wyniosła z domu. Jednocześnie nie potrafiła się oprzeć wrażeniu, że z poglądami matki coś jest *nie w porządku*. To zasada życia, która przepływa przez każdego człowieka, domagała się uznania i uzewnętrznienia.

Poradziłem Carol, by spróbowała się nauczyć, jak mogłaby sobie przebaczyć. W jej przypadku przebaczenie miało polegać na pozbyciu się wszystkich fałszywych poglądów i zastąpieniu ich prawdą życia oraz poszanowaniem siebie.

Carol przychodziła do mnie przez dwa i pół miesiąca raz na tydzień. Wyjaśniałem jej, jak działają świadomość i podświadomość. Stopniowo uświadomiłem jej, że niedouczona, pruderyjna, przesądna i niezaspokojona matka robiła jej pranie mózgu.

Carol zaczęła nowe życie. Idąc za moimi radami, zmieniła sposób ubierania się i fryzurę. Udała się do kosmetyczki, która nauczyła ją sztuki makijażu. Zapisała się na kurs tańca i zrobiła prawo jazdy. Nauczyła się pływać, grać w karty i rozmawiać z młodymi mężczyznami. Wyzwoliła się spod wpływu matki i pokochała życie.

Po pewnym czasie zaczęła się modlić, prosząc, by Bóg zesłał jej odpowiedniego towarzysza życia. Pewnego wieczoru, wychodząc ode mnie, natknęła się na mojego znajomego. Przedstawiłem ich sobie. Po pół roku pobrali się i po dziś dzień są szczęśliwą parą.

Wybaczenie warunkiem zdrowia

> A kiedy staniecie do modlitwy, przebaczcie, jeśli macie co przeciw komu, aby także Ojciec wasz, który jest w niebie, przebaczył wam wykroczenia wasze.
>
> (Mk 11,25)

Przebaczenie innym jest nieodzownym warunkiem własnego spokoju ducha i doskonałego zdrowia fizycznego. Jeśli chcesz być zdrowy i szczęśliwy, musisz przebaczyć każdemu, kto cię kiedykolwiek skrzywdził. Przebacz także sobie, stosując myślenie pozostające w harmonii z prawem i porządkiem boskim. Nie sposób przebaczyć sobie, jeżeli wpierw nie przebaczyło się innym. Ktoś, kto nie chce wybaczyć sobie, daje wyraz pychy lub ignorancji.

Współczesna szkoła medycyny psychosomatycznej stale podkreśla fakt, że wiele chorób, od artretyzmu po dolegliwości sercowe, spowodowanych bywa złością, wrogością, potępianiem innych i wyrzutami sumienia. Napięcie wywołane przez te negatywne emocje może bezpośrednio wpływać na układ odpornościowy, pozostawiając nas bezbronnymi wobec infekcji i chorób.

Specjaliści od zaburzeń spowodowanych napięciem psychicznym twierdzą, że ludzie, którzy byli krzywdzeni, źle traktowani lub ranieni, często są pełni pretensji i nienawiści do tych, którzy zadawali im te cierpienia. Taka reakcja drażni, rozpala i jątrzy urazy podświadomości. Jest na to tylko jedno lekarstwo. Muszą się oni pozbyć wszelkiej nienawiści i zawziętości, a jedyną drogą ku temu jest szczere przebaczenie.

Przebaczenie to akt miłości

Nieodzownym czynnikiem sztuki przebaczania jest wola wybaczenia. Jeżeli szczerze pragniesz komuś wybaczyć, masz za sobą ponad połowę drogi. Rzecz jasna, dobrze wiemy, że przebaczenie komuś wcale nie oznacza, że lubimy tę osobę lub że chcemy z nią utrzymywać stosunki towarzyskie. Nie można się zmusić do tego, by odczuwać do kogoś sympatię. Tak samo jak rząd nie może ustawowo wymusić, by naród odczuwał życzliwość, miłość, spokój oraz był tolerancyjny. Człowiek nie jest w stanie kogoś polubić tylko dlatego, że otrzymał takie polecenie. A jednak – i to jest niezwykle istotne – możemy kochać ludzi, nie lubiąc ich.

Biblia powiada: „Miłujcie się wzajemnie". Choć w pierwszej chwili wydaje się to niemożliwe, potrafi to każdy, kto naprawdę zechce. Miłość oznacza bowiem, że życzymy innym ludziom zdrowia, szczęścia, spokoju, radości i wszelkich dobrodziejstw. Jest tylko jeden niezbędny warunek – szczerość. Wybaczając innym ludziom, nie jesteś wobec nich wspaniałomyślny, lecz w istocie jesteś samolubny, ponieważ życząc czegoś innym, życzymy tego także sobie. To ty przecież myślisz i odczuwasz. A tak jak myślimy i odczuwamy, tacy jesteśmy. Czyż nie jest to oczywiste?

Technika wybaczania

Oto prosty, lecz skuteczny sposób, w jaki można przebaczyć innej osobie. Stosując go, sprawisz istne cuda. Uspokój umysł i odpręż ciało. Pomyśl o Bogu i Jego miłości do ciebie, a potem powtarzaj poniższą afirmację:

> Całkowicie i szczerze wybaczam (tu pomyśl imię i nazwisko danej osoby). Mój umysł i dusza wybaczają jemu (jej) wszystko, co mi uczynił(a). Wyzwoliłem się, i on (ona) też jest wolny(a). To cudowne uczucie.
>
> Dzisiejszy dzień jest dniem „amnestii powszechnej". Przebaczam wszystkim, którzy kiedykolwiek mnie skrzywdzili. Życzę im zdrowia, szczęścia, spokoju i wszelkiej pomyślności. Czynię tak z własnej nieprzymuszonej woli, radośnie i z miłością. Ilekroć przyjdzie mi na myśl ktoś, kto mnie skrzywdził, powiem: „Uwalniam cię od wszelkiej winy i niechaj spotyka cię wszystko, co najlepsze". Ja i ty jesteśmy wolni. To cudowne!

Tajemnica prawdziwego przebaczenia polega na tym, że gdy raz komuś przebaczysz, nie musisz już powtarzać powyższej modlitwy. Ilekroć przypomni ci się osoba, która cię skrzywdziła, lub krzywda, jakiej się dopuściła, życz winowajcy: „Pokój z tobą". Rób tak za każdym razem, gdy powróci wspomnienie. Po kilku dniach przekonasz się, że myśli o danej osobie lub danym przeżyciu powracają coraz rzadziej, aż wreszcie zupełnie się ich pozbędziesz.

Kryterium prawdziwego wybaczenia

W probierstwie stosuje się specjalną metodę do oznaczania prób metali szlachetnych. Istnieje również kryterium prawdziwego wybaczenia. Wyobraź sobie, że opowiedziałem ci o czymś pomyślnym, co zdarzyło się komuś, kto ci kiedyś wyrządził krzywdę. Jeśli poczujesz irytację, oznacza to, że w twojej podświadomości nadal tkwi siejąca spustoszenie nienawiść.

Przypuśćmy teraz, że w zeszłym roku przeszedłeś bardzo bolesny zabieg dentystyczny, o którym właśnie mi opowiadasz. Na

pytanie, czy nadal odczuwasz ból, spojrzałbyś ze zdziwieniem i odparłbyś: „Ależ nie. Pamiętam, że mnie bolało, ale bólu już nie odczuwam”.

Ot, i cała historia. Jeśli naprawdę komuś wybaczyłeś, będziesz pamiętał samo przykre zdarzenie, ale przestanie być ono dla ciebie bolesne. To właśnie twój probierz prawdziwego wybaczenia. Umysł i psychika powinny zareagować tak, jak w drugim przypadku. W przeciwnym razie po prostu oszukujesz sam siebie. Nie osiągnąłeś stanu prawdziwego wybaczenia.

Wszystko zrozumieć to wszystko wybaczyć

Gdy zrozumiesz twórczą zasadę umysłu, przestaniesz obwiniać innych ludzi oraz warunki o to, że wpływają na twoje życie. Pojmiesz, że twoje przeznaczenie kształtują wyłącznie twoje własne myśli i uczucia. Co więcej, zdasz sobie sprawę, że czynniki zewnętrzne nie wpływają na twoje życie i doświadczenia. Przekonanie, że inni mogą pozbawić cię szczęścia, że jesteś zabawką w rękach okrutnego losu, że aby utrzymać się przy życiu, musisz przeciwstawiać się innym i walczyć z nimi – wszystkie takie destrukcyjne poglądy okażą się błędne, gdy zdasz sobie sprawę, że za wszystko odpowiedzialne są myśli.

To samo wyraźnie mówi Biblia:

> Albowiem taki jest człowiek, jakie myśli w sercu jego.
>
> (Biblia króla Jakuba; Księga Przypowieści 23,7).

PODSUMOWANIE

1. Bóg, czyli życie, nie darzy nikogo specjalnymi względami. Życie nikogo nie faworyzuje. Życie, czyli Bóg, sprzyja ci wtedy, gdy postępujesz zgodnie z zasadą harmonii, zdrowia, radości i spokoju.

2. Bóg, czyli życie, nie zsyła na nikogo choroby, wypadku ani cierpienia. Sami je na siebie ściągamy przez negatywne destrukcyjne myślenie, zgodnie z przypowieścią „Kto sieje wiatr, ten zbiera burzę".

3. Wyobrażenie Boga jest najważniejszą sprawą w naszym życiu. Jeśli naprawdę wierzysz, że Bóg jest miłościwy, twoja podświadomość zareaguje, obsypując cię wszelkimi dobrodziejstwami. Uwierz, że Bóg jest miłościwy.

4. Życie, czyli Bóg, nie żywi do ciebie urazy. Życie nigdy nikogo nie potępia. Życie goi skaleczenia. Życie wybacza, że sparzyłeś się w palec. Usuwa obrzęk i przywraca tkankom zdrowie i doskonałość.

5. Poczucie winy wynika z fałszywego wyobrażenia o Bogu, czyli o życiu. Bóg, czyli życie, nikogo nie osądza ani nie karze. Robimy to sami poprzez podświadomość karmioną naszymi negatywnymi myślami, które prowadzą do potępienia samego siebie.

6. Bóg, czyli życie, nikogo nie potępia ani nie karze. Siły natury nie są złe. Ich sprzyjające lub szkodliwe działanie zależy od tego, jak je wykorzystujemy. Elektrycznością można się posłużyć, by kogoś zabić lub by oświetlić mieszkanie. Dziecko może utonąć w wodzie lub można nią ugasić pragnienie. Dobro i zło są skutkiem ludzkich myśli i zamierzeń.

7. Bóg, czyli życie, nikogo nie karze. Ludzie sami wymierzają sobie karę przez błędne wyobrażenia o Bogu, życiu i wszechświecie. Myśli mają moc stwórczą. To za ich pomocą ludzie sami się unieszczęśliwiają.

8. Gdy ktoś cię słusznie krytykuje, przyjmij krytykę z pogodą ducha i podziękuj za wskazówki, które pozwolą ci się poprawić.

9. Jeśli jesteś panem swoich myśli, reakcji i emocji, krytyka cię nie urazi. Daje ci ona okazję do modlitwy za innych, dzięki której błogosławisz też samemu sobie.

10. Powierzywszy się Bogu, przyjmuj wszystko, co następuje, z przekonaniem, że tak jest najlepiej. Wtedy nie będziesz miał powodów do nienawiści, krytyki i litowania się nad sobą.

11. Nic nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre, czyni je takim nasze myślenie. Pragnienie pokarmu, seksu, bogactwa czy samorealizacji nie jest złem. Ważny jest sposób, w jaki posługujemy się instynktami, pragnieniami i dążeniami. Na przykład głód można zaspokoić, nie zabijając kogoś dla kromki chleba.

12. Wiele chorób bywa spowodowanych odczuwaniem urazy, nienawiści, złej woli i wrogości. Przebacz sobie i wybacz innym; rozmyślaj z miłością, radością i życzliwością o tych wszystkich, którzy cię skrzywdzili. Nie ustawaj, aż poczujesz, że na wspomnienie o nich nie odczuwasz urazy. Oto probierz prawdziwego wybaczenia.

13 Wybaczenie polega na tym, by komuś dobrze życzyć. Życz miłości, spokoju, radości i wszelkich dobrodziejstw tak długo, aż

wyzbędziesz się wszelkiej urazy. Oto probierz prawdziwego wybaczenia.

14. Jeśli ktoś cię kiedyś skrzywdził, zniesławił lub oczernił, a ty wciąż myślisz o nim nieżyczliwie, to znaczy, że mu nie przebaczyłeś, a w twojej podświadomości wciąż gnieździ się i sieje spustoszenie nienawiść do tej osoby. Jedynym antidotum na tę nienawiść jest miłość. Życz tej osobie wszelkich dobrodziejstw. To właśnie oznaczają słowa: *Przebaczyć po siedemdziesiąt siedmiokroć.*

> **Przebaczenie innym jest nieodzownym warunkiem własnego spokoju ducha i doskonałego zdrowia fizycznego. Jeśli chcesz być zdrowy i szczęśliwy, musisz przebaczyć każdemu, kto cię kiedykolwiek skrzywdził. Przebacz także sobie, uprawiając myślenie pozostające w harmonii z prawem i porządkiem boskim. Nie sposób przebaczyć sobie, jeżeli wpierw nie przebaczyło się innym. Ktoś, kto nie chce wybaczyć sobie, daje wyraz pysze lub ignorancji.**

Rozdział 18
Jak podświadomość usuwa zahamowania psychiczne

Możesz wbudować do swojej psychiki ideę wolności i spokoju umysłu, tak aby zapadła ci głęboko w podświadomość. Ta ostatnia jest wszechmogąca, więc uwolni cię od wszelkich złych nawyków. Zrozumiesz wtedy, jak funkcjonuje umysł. Odkryjesz w sobie nieskończone zasoby, które pomogą ci urzeczywistnić postanowienia i poznać prawdę.

Jak postępować, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji i nie wiemy, jak się zachować? Wszystko zależy od rodzaju trudności. Każde pytanie zawiera w sobie odpowiedź. Każdy problem kryje w sobie rozwiązanie. Nieskończona Inteligencja podświadomości wszystko wie i wszystko widzi. Zna odpowiedź i ujawnia nam ją, ale musimy *słuchać*. Należy ufnie i bez wahania postępować zgodnie z zaleceniami podświadomości. Gdy uzyskasz takie nowe nastawienie psychiczne (przekonanie, że twoja wewnętrzna twórcza inteligencja poprowadzi cię ku szczęśliwemu rozwiązaniu), znajdziesz odpowiedź, której poszukujesz. Możesz być całkowicie pewien, że takie nastawienie psychiczne przyniesie

harmonię i spokój i nada sens wszystkim twoim przedsięwzięciom.

Jak pozbyć się nawyku i jak go nabrać

Wszyscy jesteśmy niewolnikami nawyków. Czynnościami nawykowymi kieruje podświadomość. Uczymy się pływać, jeździć na rowerze, tańczyć i prowadzić samochód dzięki temu, że ćwiczymy tak długo, aż te umiejętności wryją się w podświadomość i staną się automatyczne. Takie podświadome nawykowe działania nazywane bywają drugą naturą człowieka.

Każdy człowiek ma *wolność wyboru*, czyli może w sobie wyrabiać nawyki dobre lub złe. Jeśli przez dłuższy czas wielokrotnie powtarzasz jakieś negatywne myśli lub postępowanie, wyrobisz w sobie zły nawyk. Podświadomość podlega bowiem prawu przymusu wewnętrznego.

Zerwać z pijaństwem

Bob J. przyszedł do mnie bliski załamania.

– Straciłem pracę, żonę i rodzinę; wszystko z powodu pijaństwa. Żona nie rozmawia ze mną nawet przez telefon. Nie pozwala mi widywać się z córką. Nie wiem, co mam robić.

– Próbowałeś skończyć z piciem? – zapytałem.

– Oczywiście, że próbowałem – odparł. – Wielokrotnie. I nawet udawało mi się, na trochę. A potem odczuwałem nieodpartą chęć picia i przez dwa tygodnie nie trzeźwiałem. Okropność!

Nieszczęsny człowiek doświadczał wciąż tego samego na nowo. Ciągi alkoholowe weszły mu w nawyk. Zrozumiał, że musi porzucić nałóg i wyrobić w sobie nowe nawyki. Wszelkie wysiłki

jednak spełzały na niczym. Powtarzające się niepowodzenia przekonały go, że jest bezradny wobec nałogu, więc dał za wygraną. Przeświadczenie o własnej bezsilności wpłynęło na podświadomość, pogarszając jego stan i sprawiając, że życie stało się pasmem klęsk.

Nauczyłem go, jak harmonizować funkcje świadomości i podświadomości. Gdy się to osiągnie, podświadomość realizuje wpojone jej pomysły lub pragnienia. Bob J. zgodził się ze mną co do tego, że skoro wyrobił w sobie nawyk, który doprowadził go do katastrofy, zdoła świadomie wpoić sobie nowe przyzwyczajenie, które powiedzie go ku wolności, trzeźwości i spokojowi ducha.

Ponieważ wpadł w nałóg na skutek świadomego wyboru, równie dobrze mógł teraz wyrobić w sobie automatyczne zachowania pozytywne. Zrozumiawszy to, uwierzył, że uda mu się pokonać nałóg. Uświadomił sobie, że jedyną przeszkodą w wyleczeniu się z alkoholizmu jest jego sposób myślenia. Wystarczyło zatem go zmienić.

Potęga wizualizacji

W tym celu Bob nauczył się odprężać ciało, wprawiając się w podobny do snu stan medytacji. Następnie wyobrażał sobie, że już się wyleczył z alkoholizmu. Uwierzył, że podświadomość urzeczywistni to wyobrażenie. Wizualizował, że córka ściska go na powitanie, mówiąc: „Och, tatusiu, jak dobrze, że wróciłeś do domu!”.

Medytował w ten sposób często i regularnie. Ilekroć poczuł, że jego myśli zmierzają w niepożądanym kierunku, przywoływał wizję córki, która serdecznie i radośnie wita go w domu. Dzięki

temu stopniowo i niestrudzenie przestawiał umysł na nowe tory. Nie tracił nadziei, wierząc, że prędzej czy później wpoi podświadomości nowy model zachowań.

Powiedziałem mu, że jego świadomość można przyrównać do aparatu fotograficznego, podświadomość zaś do filmu o wysokiej czułości, który rejestruje i utrwala obrazy w postaci zdjęć. Wywarło to na nim wielkie wrażenie, więc starał się, by jego wizje były jak najbardziej wyraziste. Zdjęcia wywołujemy po ciemku; podobnie jest z wizjami, które utrwalamy w ciemni naszej podświadomości.

Umiejętność koncentracji

Bob zrozumiał, że skoro świadomość działa jak aparat fotograficzny, zbędny jest wszelki wysiłek. Spokojnie zbierał myśli i skupiał uwagę na upragnionej scenie, która mu się ukazała, a następnie stopniowo identyfikował się z tą wizją. Wyświetlał sobie ten film bardzo często, aż oglądane zdarzenie całkowicie wniknęło w jego myśli i uczucia.

Nie miał już wątpliwości co do tego, że się wyleczy. Ilekroć poczuł, że ma ochotę się upić, szybko wyobrażał sobie, że jest w domu z rodziną. Dzięki niezachwianej wierze w to, że wizualizacja stanie się rzeczywistością, odniósł w końcu sukces. Obecnie jest szczęśliwym, pogodzonym z rodziną, niepijącym i robiącym karierę człowiekiem. Tryska radością życia.

Mam pecha

– Od trzech miesięcy prześladuje mnie pech – oznajmiła mi Ruth B., właścicielka biura zajmującego się outsourcingiem, czyli

zewnętrzną obsługą firm. Jej przedsiębiorstwo doskonale prosperowało, a potem sytuacja zmieniła się na niekorzyść. – Nie rozumiem, co się dzieje. Wszystkie drzwi, które stały przede mną otworem, nagle się zatrzasnęły. Raz po raz zyskuję nowego klienta, ale tuż przed złożeniem zamówienia, wszyscy się wycofują. O co tu chodzi?

– Od jak dawna tak się dzieje? – spytałem.

– Już mówiłam – odparła. – Od trzech miesięcy. Zaczęło się w połowie kwietnia.

– Skąd taka pewność dotycząca daty? – spytałem zaintrygowany. – Czy wydarzyło się wtedy coś szczególnego?

– Otóż to! – odparła z kwaśną miną. – Przygotowywałam ofertę dla pewnego ortodonty. Nie powiem ci, jak się nazywa, ale jeżeli twoje dziecko nosi aparat korekcyjny, prawdopodobnie go znasz. Wszystko mu wyklarowałam. Wykazałam, ile zaoszczędzi czasu, wysiłku i pieniędzy, jeżeli moi pracownicy zajmą się dla niego papierkową robotą. Dał się przekonać i wyraził ustną zgodę. Ale gdy wysłałam mu umowę, najpierw grał na zwłokę, a potem odesłał mi ją. Byłam kompletnie wytrącona z równowagi!

– I co potem? – badałem dalej.

– Sytuacja zaczęła się powtarzać – odparła Ruth. Zasłoniła oczy dłonią. – Mam pecha! Nie można tego inaczej wytłumaczyć.

– Owszem, można – ja na to.

Wyjaśniłem jej, że jej irytacja i uraza w stosunku do ortodonty spowodowały podświadomą wiarę w to, że inni potencjalni klienci również ją zawiodą. To przekonanie obudziło w niej frustrację i wrogość. W umyśle Ruth zrodziło się oczekiwanie na to, że klienci w ostatniej chwili się wycofają. Taki sposób myślenia wrył

się w jej podświadomość, która zaczęła urzeczywistniać to, czego Ruth się obawiała. Każde następne niepowodzenie umacniało ją w przekonaniu, że prześladuje ją pech. Powstało błędne koło.

Dzięki moim staraniom Ruth pojęła, że przyczyna kłopotów tkwi w jej własnym umyśle. Zrozumiała, że lekarstwem na złą sytuację jej firmy jest zmiana nastawienia psychicznego. Za moją radą zaczęła stosować następującą medytację:

> Uświadamiam sobie, że stanowię jedność z Nieskończoną Inteligencją mojej podświadomości, która nie zna żadnych przeszkód, trudności ani barier. Żyję w radosnym oczekiwaniu tego, co najlepsze. Moja podświadomość reaguje na te pozytywne myśli. Wiem, że nic nie jest w stanie powstrzymać działania Nieskończonej Potęgi mojej podświadomości. Nieskończona Inteligencja doprowadza do pomyślnego końca wszystko, cokolwiek zacznę.
>
> Działa przeze mnie twórcza mądrość. Wszystkie moje plany realizuję z powodzeniem. Cokolwiek przedsiębiorę, kończy się sukcesem. Moim życiowym celem jest służenie ludziom. Wszyscy moi klienci doceniają dobrodziejstwa moich usług. Moja praca zgodnie z porządkiem bożym przynosi obfite owoce.

Powtarzała tę modlitwę każdego ranka przed spotkaniem z klientami i wieczorem przed zaśnięciem. Wkrótce wpoiła podświadomości nowe nawyki, dzięki czemu znów pozyskiwała klientów dla swojej firmy. Zupełnie zapomniała o tym, że jakoby prześladował ją pech.

Jak bardzo pragniesz spełnienia marzeń?

Według anegdoty do Sokratesa przyszedł młody człowiek i zapytał, co ma zrobić, by zyskać mądrość.

„Chodź ze mną” – odparł Sokrates. Zaprowadził młodzieńca nad rzekę i zanurzył jego głowę w wodzie. Przytrzymał go tak długo, aż chłopak zaczął się wyrywać, by złapać oddech. Puściwszy go, zaczekał, aż młodzik dojdzie do siebie, po czym zapytał: „Czego najbardziej pragnąłeś, gdy twoja głowa była pod wodą?”.

„Powietrza” – odpowiedział chłopak.

Sokrates z namysłem skinął głową. „Gdy zapragniesz mądrości równie mocno, jak pragnąłeś powietrza, mając głowę pod wodą, posiądziesz ją”.

Podobnie stanie się, gdy:

- Będziesz z całego serca pragnął usunąć przeszkodę, która nie pozwala ci osiągnąć wymarzonego celu.
- Dojdziesz do wniosku, że musisz podjąć jednoznaczną decyzję.
- Uznasz, że na pewno jesteś gotów konsekwentnie podążać określoną drogą.

Możesz być wówczas pewien sukcesu, na pewno zrealizujesz swój zamiar.

Jeśli szczerze pragniesz wewnętrznego spokoju, zaznasz go. Jeśli będziesz świadomy swojej duchowej i psychicznej siły, nikt nie zdoła cię wyprowadzić z równowagi, nawet niesprawiedliwy szef czy nielojalny przyjaciel. Wiedząc, czego chcesz, nie pozwolisz, by myśli pełne nienawiści, gniewu, wrogości i nieżyczliwości okradały cię ze spokoju ducha, poczucia harmonii, zdrowia i pomyślności.

Kiedy nauczysz się rozpoznawać własne myśli i natychmiast kierować je na życiowy cel, nie zdołają cię zdenerwować ani ludzie, ani wydarzenia, ani sytuacje, ani złe wiadomości. Celem życia jest

znalezienie spokoju, zdrowia, inspiracji, harmonii i obfitości. Poczuj strumień spokoju przepływający przez twoje wnętrze. Twoja myśl jest niematerialną i niewidoczną potęgą, a twoim zadaniem jest pokierowanie nią w taki sposób, by była dobroczynna, by cię inspirowała i napełniała cię spokojem ducha.

> **Jeśli szczerze pragniesz uwolnić się od destrukcyjnego nałogu, jesteś już w pięćdziesięciu jeden procentach uleczony. Jeśli pragnienie, by pozbyć się nałogu jest większe niż potrzeba jego kontynuowania, niebawem stwierdzisz, że całkowita wolność jest niedaleko.**
>
> **Jeśli chcesz awansować w pracy, wyobraź sobie pracodawcę, przełożonego lub bliską ci osobę, gratulujących ci awansu. Postaraj się, by wyobrażenie było żywe i realistyczne. Usłysz głos, dojrzyj gesty i poczuj się tak, jakbyś faktycznie już awansował. Oddawaj się temu wyobrażeniu jak najczęściej, a doświadczysz radości z wysłuchanej modlitwy.**

Poczucie winy

Allan S., przedstawiciel firmy sprzedającej książki, miał żonę i czworo dzieci, ale podczas podróży służbowych odwiedzał kochankę. Przyszedł do mnie szukać pomocy, bo stał się nerwowy i drażliwy. Nie mógł zasnąć bez środków nasennych. Miał wysokie ciśnienie i cierpiał na rozmaite bóle, na które lekarze nie znajdowali lekarstwa. Na domiar złego nadużywał alkoholu.

Wkrótce doszliśmy do wniosku, że przyczyną tego stanu rzeczy jest głębokie nieuświadomione poczucie winy z powodu cudzołóstwa, które kłóciło się z jego mocno zakorzenionymi w podświadomości przekonaniami religijnymi. Religia, którą wyznawał, kładła bowiem wielki nacisk na świętą małżeńską

przysięgę, a Allan stale ją łamał. Zaczął nadużywać alkoholu, chcąc uśpić poczucie winy, lecz bezskutecznie. Tak jak ból ciężko chorych pacjentów uśmierza się morfiną lub kodeiną, tak on pił alkohol, by znaleźć ukojenie. Na próżno; postępując tak, tylko dolewał oliwy do ognia.

Przemiana

Wyjaśniłem mu, jak funkcjonuje jego umysł. Allan zrozumiał mnie, zastanowił się i postanowił zerwać z podwójnym życiem. Zdał sobie sprawę z tego, że pijaństwo było tylko nieświadomym usiłowaniem uniknięcia problemu. Najpierw należało wykorzenić z podświadomości ukrytą przyczynę zła. Dopiero wtedy mogło nastąpić uzdrowienie.

Aby wywrzeć pożądany wpływ na podświadomość, zaczął trzy razy dziennie odmawiać następującą modlitwę:

> Spokój, harmonia, równowaga i niewzruszona pewność siebie przepełniają mój umysł. Stanowię cząstkę nieskończoności. Wszelkie myśli o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości napawają mnie niezmąconym spokojem. Nieskończona Inteligencja jest mi przewodnikiem, kieruje mną, prowadzi mnie po wszystkich drogach.
>
> W każdej sytuacji zachowuję wiarę, pewność siebie, spokój i opanowanie. Całkowicie uwolniłem się od zgubnego nałogu. Mój umysł jest pełen spokoju wewnętrznego, wolności i radości. Wybaczam sobie i doznaję wybaczenia. Moim umysłem rządzą spokój, trzeźwość i ufność.

Powtarzał tę modlitwę, mając pełną świadomość tego, co robi i po co. Dzięki temu odczuwał ufność i pewność siebie. Wyjaśniłem mu, że jeżeli będzie powtarzał modlitwę na głos,

powoli, z miłością i zaangażowaniem, stopniowo wniknie ona do jego podświadomości, a następnie, niczym nasiona, wyda owoce. Allan słyszał wypowiadane słowa. Uzdrawiające wibracje tych dźwięków docierały do jego podświadomości i usuwały wszelkie utrwalone w niej negatywne schematy, które wcześniej doprowadziły do kłopotów. Zamiast ciemności nastąpiła jasność. Myśli negatywne zostały wyparte myślami konstruktywnymi. W ciągu miesiąca Allan S. stał się zupełnie innym człowiekiem.

Przyznaj się do nałogu

Jeżeli uzależniłeś się od alkoholu albo od narkotyków, uczciwie przyznaj się do tego. Nie unikaj tematu i spójrz prawdzie w oczy. Ludzie nie mogą się wyzwolić od nałogu pijaństwa, ponieważ nie mają odwagi przyznać się, że są nałogowcami.

Nałóg to choroba spowodowana brakiem poczucia stabilności, wewnętrznym strachem. Nałogowiec nie potrafi stawić czoła życiu, więc usiłuje uniknąć odpowiedzialności, zaglądając do butelki. Alkoholik to człowiek pozbawiony siły woli, chociaż wydaje mu się, że ją ma, a nawet się nią przechwala.

Jeśli nałogowy alkoholik oznajmia odważnie: „Więcej nie tknę alkoholu”, oznacza to, że brakuje mu siły, by dotrzymać przyrzeczenia. Problem polega na tym, że nie wie on, gdzie poszukiwać tej siły. Żyje w psychicznym więzieniu własnych poglądów, opinii, wychowania i wpływu otoczenia. Jak większość ludzi, ulega nawykom. Jego zachowanie jest uwarunkowane.

Zerwanie z nałogiem

Jeśli jesteś nałogowcem, siłę konieczną do zerwania z nałogiem zdobędziesz, wbudowując do swojej psychiki ideę wolności i spokoju. Wyobrażenie to dotrze do głębi podświadomości. Podświadomość jest wszechmocna, więc wyzwoli cię od pragnienia alkoholu. Zrozumiesz, jak funkcjonuje twój umysł, odkryjesz w swoim wnętrzu nieskończone zasoby, które wspomogą cię w dotrzymaniu przyrzeczenia, dając pewność i siłę, które uwolnią cię od nałogu.

Teraz już z górki

Jeśli szczerze pragniesz uwolnić się od destrukcyjnego nałogu, jesteś już w pięćdziesięciu jeden procentach uleczony. Jeśli pragnienie, by pozbyć się nałogu, jest większe niż potrzeba jego kontynuowania, niebawem stwierdzisz, że całkowita wolność jest niedaleko.

Umysł powiększa każdą myśl, którą mu podrzucisz. Dlatego należy zajmować umysł wyobrażeniami o wolności (chodzi o uwolnienie się od nałogu) oraz o spokoju ducha. Skupiając się na tych celach, obudzisz w sobie uczucia, które stopniowo wpoisz podświadomości, a ona urzeczywistni każde przeżywane emocjonalnie wrażenie.

Prawo substytucji

Pamiętaj, że męczysz się nie na darmo, że z cierpienia może wyniknąć coś dobrego. Dalsze znoszenie cierpień byłoby jednak głupotą.

Alkoholizm prowadzi do wyniszczenia oraz do ruiny psychicznej i fizycznej. Czerp odwagę z myśli o tym, że wspiera cię potęga

podświadomości. Jeśli nawiedzi cię melancholia, przegnaj ją i zastąp radosnymi myślami o czekającej cię wolności.

Właśnie na tym polega prawo substytucji. Do picia doprowadziła cię twoja własna wyobraźnia. Niechaj cię teraz powiedzie ku wolności i spokojowi umysłu. Na początku nie będzie ci łatwo, ale pamiętaj, że cierpisz, by osiągnąć niebagatelny cel. Zniesiesz tę przykrość, tak jak matka, która wkrótce po wydaniu na świat dziecka, zapomina o bólach porodowych. Ty także będziesz się cieszyć owocami swoich wysiłków. Podświadomość obdarzy cię trzeźwością.

Przyczyna alkoholizmu

Przyczyną alkoholizmu jest negatywne i destrukcyjne myślenie, bowiem człowiek jest taki, jakie są jego myśli. Alkoholik cierpi z powodu poczucia niższości, bezradności, irytacji i beznadziei. Często towarzyszy temu silna wrogość. Alkoholik wynajduje niezliczone powody usprawiedliwiające nałóg. W rzeczywistości przyczyną pijaństwa jest jego *sposób myślenia*.

Trzy magiczne kroki

Krok pierwszy: Odpręż ciało, uspokój umysł, wyhamuj gonitwę myśli. Wpraw się w stan podobny do snu. Ten spokojny stan odprężenia i otwarcia przygotuje cię do następnego kroku.

Krok drugi: Wymyśl krótkie, łatwe do zapamiętania zdanie i powtarzaj je wielokrotnie jak kołysankę. Może to być zdanie w rodzaju: „Odnalazłem spokój i trzeźwość, dziękuję”. Aby w twoim umyśle nie pojawiały się inne myśli, wypowiadaj to zdanie na głos lub artykułuj je bezgłośnie. Dzięki temu zapadnie

ono głęboko w twoją podświadomość. Powtarzaj je przez co najmniej pięć minut. Poczujesz głęboką reakcję emocjonalną.

Krok trzeci: Tuż przed zaśnięciem pójdź w ślady wielkiego niemieckiego poety Goethego. Zamknij oczy i odpręż się psychicznie. Wyobraź sobie, że jest z tobą ktoś bliski lub ukochany, który mówi: „Gratuluję!".

Zobacz w wyobraźni jego uśmiech, usłysz głos. Poczuj dotyk jego dłoni. Wszystko jest tak żywe i tak wyraźne, jakbyś to przeżywał w rzeczywistości. Gratulacje dotyczą twego całkowitego wyzwolenia się od nałogu. Powtarzaj wyobrażenie tak długo, aż nastąpi oczekiwana reakcja podświadomości.

Bądź wytrwały

Jeśli do twoich drzwi zastukają strach lub niepokój czy wątpliwości, trwaj przy swoim wyobrażeniu, nie trać celu z oczu. Myśl o Nieskończonej Potędze twojej podświadomości, którą możesz obudzić myślami i wyobrażeniami, a doda ci to siły, pewności siebie i odwagi. *Nie ustawaj w wysiłkach, wytrwaj, aż wzejdzie dzień i rozproszy wszelkie cienie.*

PODSUMOWANIE

1. Każdy problem zawiera w sobie rozwiązanie. Każde pytanie kryje w sobie odpowiedź. Jeśli zwrócisz się do Nieskończonej Inteligencji z wiarą i ufnością, uzyskasz od niej pomoc.

2. Nawyki są dziełem podświadomości. Dowodem na to, że podświadomość ma niezwykłą moc, jest znaczenie, jakie

w naszym życiu odgrywają nawyki. Jesteśmy uzależnieni od nawyków.

3. Stale powtarzając jakieś myśli lub czynności, wpajamy podświadomości nawyki, dzięki którym te myśli i czynności stają się automatyczne.

4. Masz wolność wyboru. Możesz wyrobić w sobie dobry lub zły nawyk. Modlitwa i medytacja to dobre nawyki.

5. Podświadomość urzeczywistni każde świadome wyobrażenie, które wpoisz jej z wiarą i przekonaniem.

6. Jedyną przeszkodą na drodze do sukcesu są nasze myśli i wyobrażenia.

7. Ilekroć twoja wyobraźnia zejdzie na niewłaściwe tory, przywołuj ją do porządku i skupiaj na celu, do którego zmierzasz. Wyrób w sobie nawyk takiej dyscypliny umysłowej.

8. Świadomość jest jak aparat fotograficzny, podświadomość zaś jak światłoczuły film, na którym utrwalasz obrazy.

9. Coś takiego jak pech nie istnieje. Zdarzają się skutki trwożnych myśli, które świadomie powtarzasz. Przerwij złą passę, działając z pełnym przekonaniem, że twoje poczynania przebiegają zgodnie z porządkiem bożym. Wyobraź sobie szczęśliwe zakończenie i ufnie trwaj przy tej wizji.

10. Zanim wyrobisz w sobie nowy nawyk, musisz mieć pewność, że jest on pożądany. Gdy chęć zarzucenia złego nawyku jest większa niż chęć jego kontynuowania, jesteś w pięćdziesięciu jeden procentach uleczony.

11. Cudze słowa i myśli mogą ci zaszkodzić tylko za twoim przyzwoleniem i przy świadomym udziale. Wytrwale dąż do celu,

którym są spokój, harmonia i radość. W twoim wszechświecie mają znaczenie tylko twoje myśli.

12. Nadużywanie alkoholu wynika z nieświadomej potrzeby ucieczki od rzeczywistości. Przyczyną alkoholizmu jest negatywne i destrukcyjne myślenie. Aby się wyleczyć, myśl o wolności, trzeźwości i doskonałości oraz odczuwaj radość z wyzwolenia się od nałogu.

13. Wielu alkoholików nie może się wyleczyć, gdyż nie ma odwagi przyznać się do nałogu.

14. To samo prawo podświadomości, które dotąd zniewalało cię i krępowało, może obdarzyć cię wolnością i szczęściem. Od ciebie zależy, jak wykorzystasz działanie tego prawa.

15. Sięgnąłeś po butelkę wiedziony wyobraźnią. Wyobraź sobie, że uwolniłeś się od nałogu i pozwól, by teraz wyobraźnia cię wyzwoliła.

16. Prawdziwą przyczyną alkoholizmu jest negatywne i destrukcyjne myślenie. *Albowiem taki jest człowiek, jakie myśli w sercu jego* (podświadomość).

17. Gdy do drzwi twego umysłu zastuka strach, przepędź go wiarą w Boga i w dobro.

> **Jeśli szczerze i intensywnie pragniesz usunąć jakąś przeszkodę, jeśli jesteś bliski podjęcia stanowczej decyzji, znajdziesz wyjście z sytuacji. Jeśli śmiało i ufnie zdecydujesz, że chcesz podążyć określoną drogą, zwycięstwo i sukces są pewne.**

Rozdział 19
Jak za pomocą podświadomości pozbyć się strachu

Powiadają, że najgorszym wrogiem człowieka jest strach. Strach bywa przyczyną niepowodzeń, chorób i złych stosunków międzyludzkich. Miliony ludzi boją się przeszłości, przyszłości, starości, choroby umysłowej i śmierci. Strach jednak jest tylko myślą. A to oznacza, że boisz się własnych myśli.

Jeden z moich studentów opowiedział mi kiedyś, że zaproszono go, by wygłosił przemówienie na bankiecie stowarzyszenia, którego był członkiem. Na myśl o tym, że ma wystąpić przed tysięcznym audytorium, wpadł w panikę, tym bardziej że wielu gości było znakomitościami w swojej dziedzinie. Aby przezwyciężyć strach, przez kilka wieczorów usadawiał się na jakieś pięć minut w wygodnym fotelu i powoli powtarzał sobie:

> Zapanuję nad tremą. Już się jej pozbywam. Wygłoszę przemówienie opanowany i pewny siebie. Jestem spokojny i beztroski.

W ten oto sposób praktycznie zastosował prawo umysłu. Gdy nadeszła pora bankietu, wygłosił doskonałe przemówienie.

Podświadomość jest podatna na sugestię. Gdy uspokoisz umysł i odprężysz ciało, świadome myśli zapadną w podświadomość. Proces ten można przyrównać do osmozy polegającej na tym, że płyn przenika przez porowatą błonę. Pozytywne myśli przenikają do podświadomości, gdzie wydają owoce, a ty stajesz się pewny siebie, pogodny i spokojny.

Największy wróg

Powiadają, że najgorszym wrogiem człowieka jest strach. Strach bywa przyczyną niepowodzeń, chorób i złych stosunków międzyludzkich. Miliony ludzi boją się przeszłości, przyszłości, starości, choroby umysłowej i śmierci. Strach jednak jest tylko myślą. Oznacza to, że boisz się własnych myśli.

Małe dziecko jest przerażone, gdy kolega powie mu, że pod łóżkiem czai się potwór, który zabierze je nocą. Ale gdy rodzice zapalą światło i pokażą dziecku, że nie ma żadnego potwora, strach minie. Strach w umyśle dziecka był tak samo nierealny, jak potwór pod łóżkiem. Dzięki temu, że poznało ono prawdę, pozbyło się strachu. Okazało się, że to, czego się bało, nie istnieje. Podobnie jest z większością naszych obaw – ich przyczyna po prostu nie istnieje. Strach to tylko posępny mrok czający się w naszej wyobraźni.

Zrób to, czego się boisz

Wielki dziewiętnastowieczny filozof i poeta Ralph Waldo Emerson powiedział kiedyś: „Zrób to, czego się boisz, a strach minie”.

W swoim czasie ja także truchlałem na myśl o publicznych wystąpieniach. Gdybym wtedy poddał się tej straszliwej tremie, nie czytalibyście teraz mojej książki. Nie byłbym w stanie podzielić się z innymi wiedzą na temat podświadomości.

Pozbyłem się onieśmielenia, postępując zgodnie z radą Emersona. Dygocząc ze strachu, zmuszałem się do wystąpień publicznych. Strach ustępował stopniowo, aż w końcu polubiłem wygłaszanie wykładów. Doszło do tego, że nie mogłem się ich doczekać. Robiłem to, czego się bałem, aż pozbyłem się strachu.

Podjąwszy świadomą decyzję i utwierdziwszy się w przekonaniu, że potrafisz opanować strach, uruchomisz potęgę podświadomości, która zadziała zgodnie z naturą twoich myśli.

Jak pokonać tremę

Judy L., gospodyni domowa z Pensylwanii, była dumna z umiejętności malowania na porcelanie. Wielu jej znajomych ozdabiało swoje domy wykonanymi przez nią dziełami sztuki. Pewnego dnia nauczycielka córki zaprosiła ją, by opowiedziała dzieciom o swoim hobby. Judy L. nie przyjęła zaproszenia, ponieważ bała się wystąpić przed publicznością, chociaż były nią ośmioletnie dzieci. Czytała kiedyś moje książki na temat sposobów opanowania strachu, więc postanowiła z nich skorzystać.

Co więcej, tuż przed snem i każdego ranka zaraz po przebudzeniu odprężała się i powtarzała sobie następującą afirmację:

> Jestem utalentowaną artystką i potrafię się dzielić moimi umiejętnościami, a nawet ich nauczać. Nie boję się opowiadać ludziom,

jak maluję na porcelanie. Opowiem o tym kolegom mojej córki, a potem także innym zainteresowanym.

Po kilku miesiącach przyszła do szkoły, by pokazać dzieciom swoje prace i wyjaśnić, jak je wykonała. Napisała mi później w liście, że dzieci i nauczycielka bardzo jej dziękowały, a potem zwróciły się do niej także wychowawczynie innych klas.

Od tamtej pory Judy nie odczuwała tremy przed wystąpieniami publicznymi. Po jakimś czasie zapisała się na zajęcia, gdzie ćwiczyła umiejętność przemawiania.

Adaptując powyższą metodę do swojej sytuacji i stosując ją z zaangażowaniem i ufnością, na pewno pozbędziesz się tremy.

Strach przed niepowodzeniem

Często odwiedzają mnie studenci pobliskiego uniwersytetu. Wielu z nich uskarża się, że podczas egzaminów cierpią na tak zwaną amnezję sugestywną. Wszyscy opowiadają to samo: „Przystępuję do egzaminu obkuty na blachę, ale gdy zasiądę nad kartką papieru, mam w głowie pustkę!”.

Podobne trudności miewa wielu ludzi. Przyczyna tkwi w jednym z najważniejszych praw dotyczących podświadomości. Rozmawiając ze studentami, ustaliłem, że nadmiernie boją się niepowodzenia. Na skutek tego ich podświadomość urzeczywistnia niepowodzenie. Strach przed niepowodzeniem doprowadza do niego na skutek chwilowego zaniku pamięci.

Sheila A. była jedną z najzdolniejszych i najpilniejszych studentek medycyny na roku. Gdy przystępowała do egzaminu, czy to ustnego, czy pisemnego, nie potrafiła jednak odpowiedzieć na najprostsze pytanie. Wyjaśniłem jej, skąd się biorą te

niepowodzenia. Już na długo przed egzaminem zamartwiała się i niepokoiła tak bardzo, że negatywne nastawienie zupełnie ją przytłaczało.

Myśli, które wywołują tak przemożne emocje, są podchwytywane i urzeczywistniane przez podświadomość. Inaczej mówiąc, ta młoda studentka nakazywała swojej podświadomości, aby dopilnowała, żeby egzamin skończył się niepowodzeniem, a podświadomość się z tego posłusznie wywiązywała.

Wyjaśniłem Sheili, jak działa podświadomość, będąca skarbnicą wiedzy, która pieczołowicie przechowuje wszystko to, co Sheila usłyszała i przeczytała podczas studiów. Przekonałem ją, że podświadomość reaguje niezawodnie, ale warunkiem uzyskania jej współpracy jest spokój, pewność siebie oraz odprężenie.

Sheila zaczęła codziennie rano i wieczorem wyobrażać sobie, jak rodzice gratulują jej wspaniałych wyników w nauce. Oczyma wyobraźni czytała list, który od nich dostała. Dzięki kontemplacji upragnionego celu udało jej się wywołać odpowiednią reakcję.

Pod wpływem nieustającego bodźca obudziła się wszechwiedząca i wszechmogąca potęga jej podświadomości, która stosownie pokierowała świadomością. Odtąd Sheila nie miała najmniejszych trudności i doskonale zdawała wszystkie egzaminy. Podświadomość przejęła władzę i *zmusiła* Sheilę, by pokazała, co potrafi.

Strach przed wodą

Mając jakieś dziesięć lat, przypadkiem wpadłem do basenu. Nie umiałem pływać. Wymachiwałem rękami, lecz bezskutecznie. Czułem, że tonę. Do dziś pamiętam przerażenie na widok

otaczającej mnie ciemnej wody. Usiłowałem nabrać powietrza, ale zachłystywałem się wodą. W ostatniej chwili chłopiec, z którym się bawiłem, spostrzegł, że idę na dno. Wskoczył do basenu i wyciągnął mnie. Przerażające przeżycie z dzieciństwa głęboko zapadło w moją podświadomość. Skutek był taki, że przez wiele lat odczuwałem paniczny lęk przed wodą.

Pewnego razu wspomniałem o owym irracjonalnym strachu sędziwemu psychologowi.

„Zbliż się do basenu i popatrz na wodę – poradził. – To nic innego jak związek chemiczny zbudowany z cząsteczek, składających się z dwóch atomów wodoru i jednego atomu tlenu. Nie ma woli ani świadomości. A ty dysponujesz nimi *dwiema*".

Skinąłem głową, zastanawiając się, do czego zmierza.

„Gdy zrozumiesz, że woda w gruncie rzeczy jest bierna – ciągnął psycholog – powiedz głośno i dobitnie: „Pokonam cię, jestem silniejszy od ciebie. Zdominuję cię siłą umysłu". A potem zanurz się w wodzie. Naucz się pływać. Wykorzystaj swoją moc wewnętrzną, aby zapanować nad wodą".

Zrobiłem, jak mi poradził. Wszechwładna podświadomość zareagowała na zmianę mojej postawy. Obdarzyła mnie siłą, wiarą i pewnością siebie. Dzięki nim pokonałem strach i zwyciężyłem w pojedynku z wodą. Od tamtej pory codziennie pływam dla zdrowia i przyjemności. Pamiętaj, że to ty jesteś władcą.

Niezawodny sposób pokonywania strachu

Oto technika pokonywania strachu, którą podzieliłem się z tysiącami słuchaczy moich wykładów. Działa niczym amulet.

Wypróbuj ją!

Załóżmy, że boisz się pływać. Trzy lub cztery razy dziennie zasiadaj spokojnie w fotelu. Odpręż się całkowicie i wyobraź sobie, że pływasz. Subiektywnie rzecz ujmując, faktycznie pływasz. Dzięki wyobraźni przeniosłeś się do wody. Odczuwasz jej chłód, rytmicznie poruszasz kończynami. Oto realny, pełen życia i radosny skutek działania umysłu.

Nie są to bezcelowe mrzonki. Wiesz już przecież, że to, czego doświadczasz w wyobraźni, zostanie niczym film wywołane w twojej podświadomości, która następnie zmusi cię do urzeczywistnienia wyobrażenia, jakie jej wpoiłeś. Gdy następnym razem spróbujesz pływać, poczujesz radość, jaką odczuwałeś, marząc o pływaniu. Takie jest prawo rządzące podświadomością.

Tę samą technikę możesz zastosować w przypadku wszelkich innych obaw i lęków. Jeśli masz lęk wysokości, wyobrażaj sobie, że spacerujesz po szczytach górskich. Odczuj realność tego doświadczenia. Delektuj się świeżym powietrzem, podziwiaj roślinność i zachwycające krajobrazy. Jeśli będziesz to powtarzał w wyobraźni, pokonasz strach i z równą przyjemnością wyruszysz w prawdziwe góry.

Strach przed windą

Jonathan M. jest dyrektorem dużego przedsiębiorstwa. Przez wiele lat bał się korzystać z windy. Aby uniknąć jazdy windą, co rano wspinał się po schodach na szóste piętro, gdzie miał swój gabinet. Gdy musiał się spotkać z przedstawicielami innych firm, których biura mieściły się na wysokich piętrach, zawsze wynajdywał pretekst, by zaprosić ich do siebie lub umówić się

z nimi w restauracji. Podróże służbowe poza miasto stanowiły dla niego torturę. Z dużym wyprzedzeniem telefonował do hotelu, by zarezerwować sobie pokój, do którego bez trudu mógł dotrzeć po schodach.

Ten strach pochodził z podświadomości, być może był skutkiem jakiegoś przykrego zdarzenia, o którym dyrektor już dawno zapomniał na poziomie świadomości. Dowiedziawszy się, skąd bierze się jego strach, postanowił go pokonać. Kilka razy dziennie oraz przed zaśnięciem rozmyślał o dobrodziejstwach windy. Powtarzał sobie spokojnie i z przekonaniem:

> Winda w naszym budynku to wspaniałe urządzenie. Jest dziełem umysłu uniwersalnego. To istne dobrodziejstwo i błogosławieństwo dla naszych pracowników. Doskonale nam służy. Podlega prawom boskim. Spokojnie z niej korzystam i sprawia mi to ogromną przyjemność. Odczuwam przepływający przeze mnie strumień życia, miłości i zrozumienia.
>
> Wyobrażam sobie, że jestem w windzie. Jadę nią z kilkoma współpracownikami. Rozmawiam z nimi przyjaźnie, radośnie i bez przymusu. Potem wysiadam i wchodzę do swego gabinetu. Doświadczam cudownej wolności, wiary i pewności. Dziękuję za to.

Powtarzał tę modlitwę przez dziesięć dni. Jedenastego dnia całkowicie wolny od strachu wsiadł do windy wraz z innymi pracownikami przedsiębiorstwa.

> **Podświadomość jest podatna na sugestię. Gdy uspokoisz umysł i odprężysz ciało, świadome myśli zapadną w podświadomość. Ten proces można przyrównać do osmozy polegającej na tym, że płyn przenika przez porowatą błonę. Pozytywne myśli przenikają do podświadomości, gdzie wydają owoce, a ty stajesz się pewny siebie, pogodny i spokojny.**

W obliczu strachu nienormalnego skup uwagę na czymś, czego pragniesz. Pozwól, by to pragnienie bez reszty tobą owładnęło i całkowicie cię zaabsorbowało. Pamiętaj, że podświadomość zawsze zwycięża ze świadomością. Taka postawa doda ci pewności siebie i poprawi nastrój. Nieskończona Potęga twojej podświadomości działa w twoim imieniu i cię nie zawiedzie. Obdarzy cię spokojem i poczuciem bezpieczeństwa.

Gdy do drzwi twego umysłu zastuka strach, gdy nękają cię troski, niepokój lub zwątpienie, trwaj przy swojej wizji, dąż do celu. Myśl o Nieskończonej Potędze twojej podświadomości, która potrafi pokierować myśleniem i wyobraźnią. To ci doda pewności siebie, siły i odwagi. Nie ustawaj w wysiłkach, wytrwaj, aż wzejdzie dzień i rozproszy wszelkie cienie.

Strach normalny

Człowiek ma wrodzone tylko dwa rodzaje strachu: przed upadkiem i przed nagłymi donośnymi odgłosami. Jest to strach całkowicie normalny. Służy nam za coś w rodzaju systemu alarmowego, w który dla celów samozachowawczych wyposażyła nas natura.

Strach normalny jest dobry. Słysząc nadjeżdżający samochód, instynktownie uskakujesz na bok, ratując życie. Strach przed tym, że zostaniesz przejechany, sprawia, że działasz odruchowo.

Wszystkie inne rodzaju strachu są nienormalne. Zostały wywołane rozmaitymi doświadczeniami lub przekazali nam je rodzice, krewni, nauczyciele oraz inne osoby, które miały na nas wpływ w latach wczesnego dzieciństwa.

Strach nienormalny

Strach nienormalny ogarnia nas wtedy, gdy tracimy kontrolę nad wyobraźnią. Znam pewną panią, którą zaproszono w podróż samolotem dookoła świata. Zaczęła wycinać z gazet wszelkie doniesienia o katastrofach lotniczych. Zakupiła taśmę wideo z filmem *Najstraszliwsze katastrofy lotnicze*. Wyobrażała sobie, jak spada z samolotem do oceanu i tonie. Te przerażające wizje były wynikiem strachu nienormalnego. Gdyby trwała przy tych wyobrażeniach, mogłaby przyciągnąć to, czego się najbardziej bała.

Innym przykładem osoby cierpiącej na strach nienormalny jest pewien nowojorski biznesmen. Doskonale prosperował do chwili, gdy zaczął sobie wyobrażać, że jego firma zbankrutowała, a on stracił cały majątek. Im częściej to sobie wyobrażał, tym bardziej stawał się przygnębiony. Nie potrafił się wyzwolić od katastroficznych wizji. Wciąż powtarzał żonie: „Dobra passa się skończy", „Lada dzień nastąpi kryzys", „Sytuacja jest beznadziejna, na pewno splajtujemy".

Jego żona opowiedziała mi później, że w końcu faktycznie zbankrutował. Najgorsze obawy stały się rzeczywistością. To, czego się bał, istniało wyłącznie w jego imaginacji, ale stałym oczekiwaniem katastrofy, wiarą w mające nastąpić nieszczęście, faktycznie je na siebie ściągnął. Jak powiedział Hiob: „(...) bo spotkało mnie, czegom się lękał, bałem się, a jednak to przyszło" (Hi 3,25).

Wielu ludzi boi się, że coś złego przytrafi się ich dzieciom oraz że oni sami mogą uczestniczyć w katastrofie. Przeczytawszy o epidemii albo o rzadkiej chorobie, żyją w nieustającym strachu przed infekcją.

Wszystkie opisane powyżej przypadki są przykładami strachu nienormalnego.

Jak się pozbyć strachu nienormalnego

Jeśli stwierdzisz, że prześladuje cię strach nienormalny, musisz w swoim umyśle stworzyć wizję sytuacji odwrotnej. Jeśli bowiem poddasz się strachowi, podupadniesz fizycznie i umysłowo. Jedno z podstawowych praw podświadomości powoduje, że gdy pojawia się strach, natychmiast rodzi się pragnienie czegoś, co jest przeciwieństwem tego, czego się boimy.

Jak najprędzej skup uwagę na czymś, czego pragniesz. Pozwól, by to pragnienie bez reszty cię owładnęło i całkowicie zaabsorbowało. Pamiętaj, że podświadomość zawsze zwycięża ze świadomością. Taka postawa doda ci pewności siebie i poprawi nastrój. Nieskończona Potęga Podświadomości działa w twoim imieniu i cię nie zawiedzie. Obdarzy cię spokojem i poczuciem bezpieczeństwa.

Spójrz strachowi prosto w oczy

Pewien dyrektor kierujący sprzedażą w wielkiej międzynarodowej korporacji wyznał mi kiedyś, że zaczynał jako przedstawiciel handlowy. Ilekroć miał odwiedzić klienta, sześciokrotnie okrążał jego dom, zanim odważył się wejść.

Jego bezpośrednia przełożona była człowiekiem doświadczonym i spostrzegawczym. Pewnego dnia powiedziała: „Za drzwiami nie dybie żaden potwór. Nie ma się czego bać”.

Przyznała mu się, że ona sama także nie jest wolna od strachu, ale ilekroć go poczuje, stawia mu czoło i spogląda prosto w oczy.

Za każdym razem strach znika.

Wiara w potęgę podświadomości uratowała życie

John N., były kapelan wojska amerykańskiego, opowiedział mi kiedyś o swoich przeżyciach podczas II wojny światowej. Samolot, którym leciał, został trafiony. Kapelan musiał wyskoczyć na spadochronie z płonącej maszyny. Wylądował w porośniętych dżunglą górach na Nowej Gwinei. Ma się rozumieć, był przerażony. Wiedział jednak, że istnieją dwa rodzaje strachu – normalny i nienormalny. Nienormalny strach, który go nawiedził, był bliskim krewnym paniki.

Kapelan postanowił, że nad nim zapanuje. „Nie możesz poddać się strachowi, Johnie – powiedział sobie. – Twój strach to nic innego, jak pragnienie bezpieczeństwa i znalezienia wyjścia z trudnej sytuacji".

Stanął pośrodku niewielkiej polany i uspokoił oddech. Pozbył się pierwszych objawów paniki. Poczuwszy się nieco lepiej, wmawiał sobie: „Kieruje mną Nieskończona Inteligencja, która ustala tory planet. Bezpiecznie wyprowadzi mnie z dżungli". Powtarzał to sobie na głos przez co najmniej dziesięć minut.

„Nagle – opowiedział mi później – poczułem, że coś we mnie drgnęło. To obudziły się wiara i pewność siebie. Ruszyłem ku skrajowi polany. Tam odnalazłem ledwie widoczną ścieżkę. Po dwóch dniach marszu niemal cudem dotarłem do wioski tubylców, którzy przyjęli mnie przyjaźnie. Nakarmili mnie, a potem wyprowadzili na skraj dżungli, skąd zabrał mnie samolot ratunkowy".

Johna ocaliło nastawienie psychiczne. Jego wiara, pewność siebie i ufność w potęgę i przewodnictwo podświadomej mądrości pomogły mu się uratować.

„Gdybym wtedy zaczął się użalać nad sobą i wyrzekać na los, owładnąłby mną paniczny strach – zakończył swoją opowieść. – Prawdopodobnie umarłbym z przerażenia i głodu".

Wyrzucił siebie z pracy

Rafael S., kierownik działu w wielkiej fundacji, wyznał mi kiedyś, że przez trzy lata żył w nieustannym strachu, że straci stanowisko. Wciąż wyobrażał sobie jakieś niepowodzenia. Obawiał się, że jego podwładni awansują na jego przełożonych. Nie miał najmniejszych powodów do takich obaw, były one wyłącznie wytworem jego imaginacji. Niezwykle żywa wyobraźnia podsuwała mu dramatyczne obrazy, aż wreszcie stał się nerwowy i nieudolny. W końcu faktycznie poproszono go, by się zwolnił.

W rzeczywistości to sam Rafael wyrzucił siebie z pracy. Jego nieustająco negatywne wyobrażenia i przepełnione strachem sugestie, które wpajał swojej podświadomości, sprawiły, że zareagowała ona stosownie do nich. Doprowadziła do tego, że podejmował błędne decyzje i popełniał głupie pomyłki. Gdyby od razu skupił się na przeciwieństwie przerażających wizji, nie wymówiono by mu pracy.

Nie uwierzył w spisek

Podróżując z wykładami po świecie, odbyłem dwugodzinną rozmowę z pewnym wysokim urzędnikiem państwowym w dalekim kraju. Stwierdziłem, że emanuje z niego spokój

i pogoda ducha. Oznajmił mi, że nigdy nie pozwala, by wyprowadziły go z równowagi zamieszczane w prasie ataki jego politycznych przeciwników. Każdego ranka zasiadał do trwającej kwadrans medytacji, podczas której wyobrażał sobie, że jego wnętrze wypełnia nieskończony ocean spokoju. Dzięki tej medytacji znajdował siłę, która pozwalała mu pokonać wszelkie trudności i obawy.

Kilka miesięcy wcześniej w środku nocy obudził go telefon przerażonego kolegi, który ostrzegł go przed spiskiem, jaki knuje przeciwko niemu grupa antagonistów. Mieli zamiar obalić siłą rząd przy pomocy uzbrojonych dysydentów.

Mój rozmówca odpowiedział koledze: „Teraz spokojnie się wyśpię. Porozmawiamy o tym jutro o godzinie dziesiątej".

„Wiem – ciągnął mój rozmówca – że żadna negatywna myśl się nie urzeczywistni, o ile nie zareaguję na nią emocjonalnie i w duchu nie uznam jej za fakt. Z zasady nie pozwalam, by sugerowano mi jakiekolwiek obawy. Dzięki temu nie może mi się stać nic złego".

Zwróć uwagę na to, jak bardzo spokojny, pewny siebie i niewzruszony był ów człowiek! Nie dał się wyprowadzić z równowagi, nie rwał włosów z głowy ani nie załamywał rąk. Odnalazł w sobie ocean spokoju wewnętrznego, z którego czerpał niezmąconą równowagę ducha.

Pozbądź się wszelkiego strachu

W Biblii znajduje się formuła, dzięki której odpędzisz od siebie wszelki strach:

> Szukałem Pana, a On mnie wysłuchał i uwolnił od wszelkiej trwogi.

(Ps 34,5)

Słowo „Pan” należy tutaj rozumieć jako panującą nad tobą potęgę podświadomości.

Poznaj jej niezwykłe działanie. Postaraj się przeniknąć jej cudowną tajemnicę. Opanuj techniki opisane w tym rozdziale. Jeszcze dziś zastosuj je w praktyce! Twoja podświadomość zareaguje, uwalniając cię od wszelkich lęków.

PODSUMOWANIE

1. Zrób to, czego się boisz, a strach minie. Jeśli powiesz sobie z niezachwianą pewnością: „Zapanuję nad strachem”, tak się stanie.

2. Strach jest negatywną myślą. Zastąp go myślą konstruktywną. Strach zabił miliony ludzi, ale pewność siebie jest silniejsza niż strach. Nie ma nic potężniejszego ponad wiarę w Boga i w dobro.

3. Strach jest najgorszym wrogiem człowieka. Bywa przyczyną niepowodzeń, chorób i złych stosunków międzyludzkich. Miłość odpędza strach. Miłość to przywiązanie do dobra. Pokochaj uczciwość, prawość, dobrą wolę i powodzenie. Żyj w stanie radosnego oczekiwania tego, co najlepsze, a na pewno to dostaniesz.

4. Przeciwdziałaj sugestywnym przerażającym myślom, powtarzając sobie afirmacje w rodzaju: „Jestem spokojny, pogodny i pełen wiary w siebie”. Taka metoda na pewno zaprocentuje.

5. Strach bywa przyczyną zaników pamięci podczas egzaminów. Pozbędziesz się go, często powtarzając afirmację: „Doskonale zapamiętuję wszystko, co jest ważne i potrzebne”. Wyobraź sobie

przyjaciela, który gratuluje ci świetnie zdanego egzaminu. Nie ustawaj w wysiłkach, a odniesiesz sukces.

6. Jeśli boisz się wody, pływaj. Wyobrażaj sobie, że płyniesz wolny i swobodny. Wskocz do wody. Poczuj jej chłód i radość pływania. Staraj się, by wyobrażenie było plastyczne. Gdy będziesz dostatecznie długo pielęgnować to wyobrażenie, poczujesz przymus, by je zrealizować. Tak działa umysł.

7. Jeśli się boisz zamkniętych pomieszczeń, na przykład wind, wyobrażaj sobie, że jedziesz windą, szczerze błogosławiąc jej użyteczność i uzmysławiając sobie jej działanie. Wkrótce przekonasz się ze zdumieniem, że już się nie boisz.

8. Wrodzone są tylko strach przed upadkiem i strach przed hałasem. Wszelkie inne lęki są nabyte. Pozbądź się ich.

9. Strach normalny jest korzystny. Strach nienormalny jest szkodliwy i destrukcyjny. Stałe oddawanie się myślom budzącym strach powoduje lęki, obsesje i kompleksy. Człowiek żyjący w nieustannym strachu wpędza się w panikę i przerażenie.

10. Wierząc w to, że potęga podświadomości może zmienić każdą niekorzystną sytuację oraz spełnić pragnienia, pozbędziesz się strachu nienormalnego. Skupiaj się na pragnieniach stanowiących przeciwieństwo tego, co cię przeraża. Wszelkie lęki najskuteczniej przepędza miłość.

11. Jeśli się boisz niepowodzenia, skupiaj myśli na powodzeniu. Jeśli się boisz choroby, rozmyślaj o doskonałym zdrowiu. Jeśli się boisz wypadku, rozpamiętuj przewodnictwo i opiekę boską. Jeśli się boisz śmierci, rozmyślaj o życiu wiecznym. Bóg jest życiem, a twoje życie trwa właśnie teraz.

12. Wszystko, czego się boimy, można zastąpić tym, czego pragniemy. Jeśli boisz się choroby, pragnij zdrowia. Jeśli boisz się zniewolenia, pragnij wolności. Skupiaj się na tym, co dobre, i spodziewaj się dobra, a twoja podświadomość ziści pragnienia. Ona nigdy nie zawodzi.

13. To, czego się boimy, istnieje w naszych myślach, nie w rzeczywistości. Myśli mają jednak moc stwórczą. Dlatego Hiob powiedział: „(...) bo spotkało mnie, czegom się lękał, bałem się, a jednak to przyszło" (Hi 3,25). Jeśli chcesz, żeby spotkało cię coś dobrego, myśl o tym, co dobre.

14. Przyjrzyj się swoim strachom, zbadaj je racjonalnie. Naucz się z nich śmiać. To najlepsze lekarstwo. Mogą ci zaszkodzić tylko własne myśli. Cudze sugestie, stwierdzenia czy groźby nie mają nad tobą władzy. Władza tkwi w tobie i jeśli skupiasz myśli na tym, co dobre, wspomoże cię wszechmoc Boga.

15. Istnieje tylko jedna moc twórcza, która działa w warunkach harmonii, a nie tam, gdzie zdarzają się podziały i kłótnie. Jej źródłem jest miłość. Dlatego potęga Boga jest z tymi, którzy kierują myśli ku dobru.

> **Odpowiedzią na strach jest wielkie prawo substytucji. Wszystko, czego się boimy, można zastąpić tym, czego pragniemy. Jeśli boisz się choroby, pragnij zdrowia. Jeśli boisz się zniewolenia, pragnij wolności. Skupiaj się na tym, co dobre, i spodziewaj się dobra, a twoja podświadomość zawsze ziści pragnienia. Ona nigdy nie zawodzi.**

Rozdział 20
Pozostań młody duchem

Podświadomość się nie starzeje. Jest ponadczasowa, pozbawiona wieku i nie podlega żadnym ograniczeniom. Jest częścią uniwersalnego ducha bożego, który nie ma początku ani końca, nie narodził się i nigdy nie umrze.

Zmęczenie i procesy starzenia się nie mają wpływu na zalety i siłę ducha. Cierpliwość, uprzejmość, prawdomówność, skromność oraz miłość bliźniego nie starzeją się nigdy. Jeśli zachowasz te przymioty, pozostaniesz na zawsze młody duchem.

Sam upływ lat nie wpływa na starzenie się i zużycie organizmu. Szkodliwy wpływ na umysł i ciało ma strach przed skutkami upływu czasu, nie zaś sam upływ czasu. Przyczyną przedwczesnego starzenia się bywa neurotyczny strach przed skutkami upływu czasu.

W ciągu długich lat działalności publicznej miałem okazję poznać życiorysy sławnych ludzi, którzy kontynuowali owocną działalność w wieku znacznie przekraczającym lata przeciętnego trwania życia. Niektórzy z nich osiągnęli wielkość dopiero w sędziwym wieku. Dane mi było również poznać wielu zwykłych, lecz odpornych śmiertelników, którzy wprawdzie nie zyskali

sławy, ale ich życie pokazało, że sam tylko wiek nie niszczy twórczych sił ciała i umysłu.

Wmówił sobie, że jest stary

Kilka lat temu odwiedziłem w Londynie dawnego przyjaciela. Właśnie przekroczył osiemdziesiątkę. Dla wielu ludzi byłby to powód do radości, lecz niestety nie dla niego. Jego stan wstrząsnął mną do głębi. Wyglądał on i czuł się jak słaby i schorowany starzec, chociaż jego lekarz nie stwierdził żadnych konkretnych dolegliwości.

– Lekarze to idioci – oznajmił. – Doskonale wiem, na co choruję. Doskwiera mi życie.

Spytałem, co ma na myśli.

– Jestem niepotrzebny! – wykrzyknął. – I niby czemu ktoś miałby mnie potrzebować? Jestem do niczego. Jestem ciężarem. Rodzimy się i dorastamy. Starzejemy się i umieramy. Ot, i koniec historii.

Zrozumiałem, że na swój sposób miał rację w podejściu do przyczyny swojej dolegliwości. Był chory, ale nie na skutek życia, lecz na skutek sposobu, w jaki je *postrzegał*. Główną przyczyną jego postępującego zniedołężnienia było poczucie bezsensu i nieprzydatności. W perspektywie widział jedynie zgrzybiałość, a potem nicość śmierci. Postarzał się w myślach, a potem jego podświadomość dopilnowała, by wszystkie obawy i wyobrażenia nabrały realnych kształtów.

Starość to świt mądrości

Niestety postawę owego nieszczęśnika podziela wielu ludzi. Boją się tak zwanej starości, obawiają się zmierzchu i zgaśnięcia. W istocie boją się życia. A przecież życie jest bezkresne. Starość nie oznacza przytłoczenia wiekiem, lecz jest świtem mądrości.

Mądrość wynika z uświadomienia sobie ogromnych podświadomych mocy duchowych oraz ze znajomości sposobu ich wykorzystania po to, by wieść życie udane i szczęśliwe. Raz na zawsze wybij sobie z głowy, że osiągnięcie wieku lat sześćdziesięciu pięciu, siedemdziesięciu pięciu czy osiemdziesięciu pięciu jest równoznaczne z końcem życia. Nawet w najbardziej zaawansowanym wieku możesz zacząć żyć wspaniale, owocnie, aktywnie i twórczo, lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Uwierz w to, spodziewaj się tego, a twoja podświadomość nada tym przekonaniom realne kształty.

Powitaj przemianę z zadowoleniem

Starzenie się to nie tragedia. To, co nazywamy procesem starzenia się, w istocie jest tylko przemianą. Należy ją powitać radośnie i z zadowoleniem. Każdy etap życia ludzkiego jest krokiem naprzód na niemającej końca drodze. Mamy bowiem ogromne moce wykraczające poza ograniczenia fizyczne. Mamy cudowne zmysły, przekraczające ostrość pięciu zmysłów fizycznych.

Życie ludzkie jest z natury duchowe i trwa wiecznie. Nie musimy się starzeć, ponieważ życie, czyli Bóg, nie może się zestarzeć. Biblia mówi, że Bóg jest życiem. Życie odnawia się samo, jest wieczne, niezniszczalne i stanowi rzeczywistość ogółu ludzkości.

Życie jest

Pewna pani zapytała kiedyś czarodzieja elektryczności, Thomasa Edisona: „Co to jest elektryczność, proszę pana?”. A on na to: „Elektryczność jest. Niech pani z niej *korzysta*”.

Elektrycznością nazywamy niewidoczną siłę, której istoty do dziś nie pojmujemy do końca. Badamy ją jednak i wciąż pogłębiamy wiedzę na temat rządzących nią praw i jej zastosowania. Wykorzystujemy ją na niezliczone sposoby.

Naukowcy nie dostrzegają elektronów gołym okiem, ale przyjmują ich istnienie za fakt naukowo dowiedziony, ponieważ z doświadczeń wynika niezbity wniosek o ich istnieniu. Życia także nie dostrzegamy, wiemy jednak, że żyjemy. Życie *jest*, a my przyszliśmy na świat, aby wyrażać je w całym jego pięknie i wspaniałości.

Umysł i duch się nie starzeją

> A to jest życie wieczne: aby znali Ciebie, jedynego prawdziwego Boga, oraz tego, którego posłałeś, Jezusa Chrystusa.
>
> (J 17,3)

Ludziom, którzy uważają, że życie ogranicza się do ziemskiego kręgu narodzin, dzieciństwa, młodości, dojrzałości i starości, należy współczuć. Osoby o takich przekonaniach pozbawione są kotwicy, nadziei, sensu istnienia. Dla nich życie nie ma znaczenia.

Takie zapatrywania prowadzą do rozczarowań, stagnacji, cynizmu oraz poczucia beznadziei, powodujących neurozy i rozmaite zaburzenia psychiczne i umysłowe. Jeśli nie wytrzymujesz szybkiej gry w tenisa, jeśli pływasz wolniej niż

twoje dzieci, jeśli twoje ciało nie jest już tak sprawne jak dawniej, jeśli twój chód stał się bardziej ociężały, czas uświadomić sobie, że życie wciąż się zmienia i przejawia w coraz to nowych formach. To, co ludzie nazywają śmiercią, jest tylko podróżą w inny, nowy wymiar życia.

Słuchaczy moich wykładów pouczam, że „starzeć się" należy ładnie. Sędziwy wiek ma swoją wspaniałość, piękno i mądrość. Spokój, miłość, radość, piękno, umiejętność odczuwania szczęścia, mądrość, dobra wola i wyrozumiałość to przymioty, które nigdy się nie starzeją i nie umierają.

Ralph Waldo Emerson, poeta i filozof, powiedział: „Lata człowieka zaczynamy liczyć dopiero wtedy, gdy w jego życiu nie liczy się już nic poza latami".

Charakter, zalety umysłu, wiara i przekonania nie starzeją się nigdy.

Jesteś tak młody, jakim się czujesz

Po jednym z wykładów, który wygłosiłem w Londynie, podszedł do mnie tamtejszy chirurg i powiedział: „Mam osiemdziesiąt siedem lat, każdego ranka przeprowadzam operację, popołudniami odwiedzam pacjentów, a wieczorami pisuję artykuły do pism medycznych i naukowych".

Uważał on, że jest na tyle potrzebny, na ile w to wierzy, i na tyle młody, na ile się czuje. „Zgadzam się z tym, co pan powiedział podczas wykładu – ciągnął ów chirurg. – Gdy człowiek wierzy w swoje siły i wartość, jest silny i wartościowy".

Mój rozmówca nie poddał się starości. Wie, że jest nieśmiertelny. „Gdybym miał umrzeć jutro – powiedział – to tylko

po to, by leczyć i operować ludzi w innym wymiarze. Nie skalpelem, ale stosując chirurgię mentalną i duchową".

Sędziwy wiek to twój atut

Nigdy nie rezygnuj ze sposobności, myśląc: „Jestem na to za stary", bo byłaby to pewna droga ku stagnacji i psychicznej śmierci. Jeśli uwierzysz, że jesteś skończony, podświadomość zaakceptuje to przekonanie i je urzeczywistni. Bywają starcy liczący lat trzydzieści, podczas gdy inni pozostają młodzi po osiemdziesiątce. O stanie ciała przesądza umysł, będący jego architektem, projektantem i rzeźbiarzem. Dramatopisarz George Bernard Shaw pozostał twórczo czynny i niestrudzenie aktywny w wieku lat dziewięćdziesięciu.

Spotykam ludzi, zarówno mężczyzn, jak i kobiety, którzy opowiadają, że zatrzaskiwano im drzwi przed nosem, gdy szukając pracy, powiedzieli, że są po czterdziestce. Taka postawa pracodawców zasługuje na potępienie jako odrażająco nieczuła, bezduszna i pozbawiona zrozumienia.

Pracodawcy zainteresowani zatrudnianiem wyłącznie ludzi w wieku poniżej trzydziestu pięciu lat rozumują błędnie i powierzchownie. Zastanowiwszy się, pojęliby, że ludzie szukający pracy nie oferują swoich lat ani siwizny, lecz doświadczenie oraz wiedzę i umiejętności zdobyte podczas wieloletnich trudów życia.

Wiek starszych pracowników powinien być postrzegany przez ich pracodawców jako korzystny dla przedsiębiorstwa, ponieważ oznacza on, że przez wiele lat żyli w zgodzie z tak zwaną Złotą Zasadą (patrz rozdział 16) oraz kierując się miłością i dobrą wolą. Siwe włosy powinno się traktować jako oznakę wyjątkowej

mądrości, doświadczenia i zrozumienia. Dojrzałość emocjonalna i umysłowa jest błogosławieństwem dla każdej firmy.

Ludzi nie powinno się wysyłać na emeryturę tylko dlatego, że skończyli sześćdziesiąt pięć lat. Właśnie w tym wieku człowiek ma najodpowiedniejsze warunki do kierowania działem kadr, planowania, podejmowania decyzji oraz dzielenia się doświadczeniem z młodszymi pracownikami i wprowadzania ich w sprawy przedsiębiorstwa.

Nie udawaj młodszego

– Skończyłem z tą pracą! – oznajmił mi pewien hollywoodzki scenarzysta. – Przez lata byłem doskonały w swoim zawodzie, znam się na tym, jak mało kto. Otrzymywałem nagrody na festiwalach na całym świecie.

– Więc o co chodzi? – spytałem zaintrygowany.

– A teraz ten trzydziestoletni kierownik studia mówi mi, że nie trafiam do dzisiejszej publiczności. Gdy mu się postawiłem, oświadczył, że mam pisać scenariusze zaspokajające gusty nastolatków! Po prostu wyszedłem!

Istna tragedia. Ludzie odpowiedzialni za przemysł filmowy zakładają niedojrzałość umysłową i intelektualną publiczności i nie pozwalają jej dojrzewać. Powiedziano im, że mają gloryfikować młodość, a oni utożsamiają ją z brakiem doświadczenia i rozeznania oraz skłonnością do ferowania pochopnych ocen.

Nie ustępuję najlepszym

Znam wielu ludzi, którzy w wieku lat sześćdziesięciu kilku poddają się wymyślnym katuszom, by sprawiać wrażenie młodych. Przyjmują kosztowne leki, stosują modne diety, tracą pieniądze na reklamowany w telewizji podejrzany sprzęt sportowy. Co bogatsi korzystają z centrów odnowy biologicznej, poddają się liposukcji i operacjom plastycznym. Ich starania przypominają daremny krzyk: „Patrzcie, nie ustępuję najlepszym!".

Młodości nie zatrzymają żadne diety, witaminy ani treningi. Ludzie muszą zrozumieć, że starzeją się lub zachowują młodość zależnie od sposobu, w jaki myślą. Ktoś, kto rozmyśla o pięknie, szlachetności i dobru, pozostanie zawsze młody, bez względu na wiek.

Strach przed starością

Hiob powiada: „(...) bo spotkało mnie, czegom się lękał, bałem się, a jednak to przyszło" (Hi 3,25). Wielu ludzi boi się starości, ponieważ oczekują oni, że z wiekiem postępuje uwiąd fizyczny i umysłowy. A to, co myślą i czują, się urzeczywistnia.

Starość nadchodzi wtedy, gdy człowiek traci zainteresowanie życiem, przestaje snuć marzenia, nie łaknie nowych prawd, nie szuka nowych światów. Jeśli jednak zachowuje umysł otwarty na nowe pomysły i zainteresowania, jeśli dopuszcza do siebie światło słońca, nowe odkrycia oraz prawdy dotyczące życia i wszechświata, pozostaje młody i pełen witalności.

Masz wiele do zaoferowania

Bez względu na to, czy liczysz sobie lat sześćdziesiąt pięć, czy dziewięćdziesiąt pięć, nie zapominaj o tym, że masz wiele do

zaoferowania. Możesz doradzać ludziom młodszym, wspierać ich i prowadzić. Możesz się dzielić wiedzą, doświadczeniem i mądrością. Możesz śmiało spoglądać w przyszłość, bowiem życie jest bezkresne. Przekonasz się, że odkrywanie cudów i wspaniałości życia nigdy się kończy. Staraj się stale odkrywać coś nowego, a twój umysł pozostanie zawsze młody.

Starzej się ładnie

Wygłaszałem kiedyś wykłady w Indiach. Przedstawiono mnie tam pewnemu mężczyźnie, który miał, jak utrzymywali jego przyjaciele, sto dziesięć lat. Nigdy nie widziałem piękniejszej twarzy. Zdawała się jaśnieć wewnętrznym światłem. Miał niewiarygodnie piękne oczy. Postarzał się ładnie, nie tracąc jasności umysłu.

Emerytura to nowa przygoda

Nie pozwól, by twój umysł kiedykolwiek „przeszedł na emeryturę". Umysł jest jak spadochron, nie ma z niego pociechy, dopóki się go nie otworzy. Pozostań otwarty i chłonny na wszelkie nowe pomysły. Widywałem ludzi odchodzących na emeryturę w wieku lat sześćdziesięciu i siedemdziesięciu; sprawiali wrażenie toczonych od środka przez jakiegoś robaka. Po kilku miesiącach już nie żyli. Najwyraźniej poczuli, że ich życie dobiegło kresu, a skoro byli o tym przekonani, tak się *stało*.

A przecież emerytura może stać się nową przygodą, nowym wyzwaniem, dzięki któremu spełnimy dawne marzenia. Jakże deprymujące są słowa: „I cóż ja będę robił na emeryturze?".

W rzeczywistości oznaczają one: „Jestem skończony. Nic mnie już nie czeka”.

Nic bardziej mylnego. Po dziewięćdziesiątce można zdziałać więcej niż mając lat sześćdziesiąt, ponieważ z każdym dniem człowiek nabiera mądrości, zrozumienia, coraz lepiej pojmuje sens życia.

> **Zamiast mówić: „Jestem stary”, mów: „Posiadłem mądrość boskiego życia”. Nie pozwól, by władze, prasa czy statystyka roztaczały przed tobą obraz starości, podupadania, niedołężnienia, demencji i beznadziei. Interesuj się życiem, nie śmiercią. Uwierz, że w sędziwym wieku będziesz szczęśliwy, promienny, odnoszący sukcesy, pogodny i silny.**
>
> **Powitaj sędziwy wiek z aprobatą. Cechują go jemu tylko właściwe wspaniałość, mądrość i piękno. Spokój, miłość, radość, piękno, szczęśliwość, mądrość, dobra wola i zrozumienie to przymioty, które się nie starzeją i nie umierają.**
>
> **Przejście na emeryturę może stać się początkiem nowej przygody i wyzwań, okazją do urzeczywistnienia wieloletnich marzeń.**

Osiągnąć wyższy szczebel

Pewien mój znajomy, Frank W., musiał odejść na emeryturę. Powiedziano mu, że w firmie nastąpiła reorganizacja, ale on był przekonany, że powodem decyzji był jego wiek. Właśnie skończył sześćdziesiąt pięć lat.

– Czujesz, że padłeś ofiarą dyskryminacji? – spytałem. – Zaskarżysz ich do sądu?

Roześmiał się gorzko.

– Przypuszczam, że mógłbym. I pewnie bym wygrał. Ale po co mam tracić czas i energię. To nie ja straciłem pracę, lecz firma straciła przydatnego pracownika. – Zamilkł, a potem dodał: – Widzę to tak, jakbym przeszedł z przedszkola do pierwszej klasy.

– Nie rozumiem.

– Hm – odparł. – Skończywszy szkołę średnią, wspiąłem się na wyższy szczebel, bo poszedłem na studia, gdzie pogłębiłem edukację i nabrałem doświadczenia życiowego. Dzięki pracy w zawodzie wspiąłem się jeszcze wyżej, o szczebel, a może nawet o kilka szczebli. Teraz jestem wolny i mogę robić to, co zawsze chciałem. Innymi słowy, pozwolono mi wstąpić na następny szczebel drabiny życia.

Frank doszedł do rozsądnego wniosku, że skoro nie musi już zarabiać na życie, zajmie się życiem jako takim. Od lat pasjonował się fotografiką. Zapisał się na kurs fotograficzny w pobliskim centrum sztuki. Następnie udał się w podróż dookoła świata. Uwieczniał na filmach interesujące miejsca. Teraz wygłasza cieszące się niesłabnącym powodzeniem ilustrowane zdjęciami pogadanki dla najrozmaitszej publiczności.

Poszukuj nowych zainteresowań. Łaknij nowych odkryć. Bądź twórczy, ucz się i zdobywaj mądrość. Dzięki temu pozostaniesz młody duchem. Rozwijaj umysł, a za nim podąży ciało, gdyż jest ono zwierciadłem myśli.

Bądź twórcą, a nie więźniem

Krokiem we właściwym kierunku byłaby ustawa zabraniająca pracodawcom dyskryminowania pracowników z powodu ich wieku. Prawo nie może jednak odmienić ludzkiego osądu.

Człowiek w wieku lat sześćdziesięciu pięciu może być umysłowo, fizycznie i psychicznie młodszy niż niejeden trzydziestolatek. Ludzie starsi mają prawo cieszyć się owocami swej pracy oraz być współtwórcami społeczeństwa, nie zaś jego więźniami skazanymi na bezczynność z powodu wieku.

Funkcjonowanie ciała ulega z wiekiem stopniowemu spowolnieniu, ale zdolności umysłu, takie jak aktywność, przytomność, czujność, można rozwijać dzięki podświadomości. Umysł bowiem nie starzeje się nigdy. Hiob mówi:

> Kto dawne szczęście mi wróci, czas, kiedy Bóg mnie osłaniał, gdy świecił mi lampą nad głową? Z Jego światłem kroczyłem w ciemności, gdym lata jesienne przeżywał, gdy Bóg osłaniał mój namiot.
>
> (Hi 29,2-4)

Sekret młodości

Jeśli chcesz powrócić do dni młodości, musisz poczuć, jak całe twoje jestestwo wypełnia cudowna, uzdrawiająca, samoodnawiająca się moc podświadomości. Pamiętaj i ciesz się myślą, że ta moc inspiruje cię, ożywia, odmładza i dodaje sił duchowych. Tak samo jak za młodu możesz tryskać entuzjazmem i radością, bowiem duchowo i emocjonalnie zawsze możesz powrócić do tamtego promiennego stanu.

Lampa nad twoją głową to mądrość Boskiej Inteligencji. Odsłoni ci ona wszystko, co zapragniesz poznać. Dzięki niej nie dasz się zwieść pozorom i dostrzeżesz własne dobro i wspaniałość.

Pozwól, by prowadziła cię podświadomość, która niczym światło poranka rozprasza wszelki mrok.

Stwórz sobie obraz siebie

Zamiast mówić: „Jestem stary”, mów: „Mam mądrość życia w Bogu”. Nie pozwól, aby władze, prasa czy statystyka roztaczały przed tobą obraz starości, podupadania, niedołężnienia, demencji i beznadziei. Odrzuć go, gdyż jest on nieprawdziwy. Nie daj się ogłupić przez propagandę. Skup się na życiu, nie na śmierci. Stwórz sobie obraz siebie szczęśliwego, promiennego, odnoszącego sukcesy, pogodnego i silnego.

Twój umysł się nie starzeje

W roku 1932 wybitny kardiochirurg Michael DeBakey opracował pierwszą pompę wspomagającą pracę serca. Gdy miał lat dziewięćdziesiąt, dostał pozwolenie na rozpoczęcie badań nad klinicznym zastosowaniem nowego wynalazku, maleńkiej pompki, którą można wszczepić do klatki piersiowej pacjenta cierpiącego na ciężką niewydolność serca. Oprócz tych badań nadal przeprowadzał operacje. Jego kolega powiedział: „Aby dokonać tego, co on, kto inny musiałby żyć pięć albo sześć razy”.

W wieku lat dziewięćdziesięciu DeBakey następująco sformułował swoją filozofię życiową: „Dopóki jesteś fizycznie i umysłowo zdolny, by podejmować wyzwania, życie jest stymulujące i dodaje sił”.

Masz tyle lat, na ile się czujesz

Mój ojciec nauczył się francuskiego, mając lat sześćdziesiąt pięć, a w wieku lat siedemdziesięciu stał się autorytetem w tej dziedzinie. Po siedemdziesiątce zaczął studiować celtycki i został

wybitnym i znanym nauczycielem tego języka. Do śmierci, a zmarł w wieku lat dziewięćdziesięciu dziewięciu, pomagał mojej siostrze w pracy na wyższej uczelni. Jego umysł do końca był równie jasny jak wtedy, gdy liczył lat dwadzieścia. Z upływem lat ojciec rozumował coraz bardziej przenikliwie. Doprawdy, wiek człowieka zależy od tego, w jaki sposób czuje on i myśli.

Seniorzy są potrzebni

Rzymianin Katon nauczył się greki, mając lat osiemdziesiąt. Słynna śpiewaczka amerykańska pochodzenia niemieckiego Ernestine Schumann-Heink osiągnęła szczyt kariery, gdy została babcią.

Grecki filozof Sokrates nauczył się grać na instrumentach muzycznych, mając lat osiemdziesiąt. Michał Anioł stworzył swoje najwspanialsze malowidła po osiemdziesiątce. Symonides z Keos w wieku lat osiemdziesięciu otrzymał nagrodę za swoje poezje. Będąc w tym samym wieku, Goethe ukończył *Fausta*, a Leopold von Ranke zaczął pisać *Historię powszechną świata*, którą ukończył, mając lat dziewięćdziesiąt dwa.

Alfred Tennyson napisał słynny poemat Crossing the Bar, mając lat osiemdziesiąt trzy. Newton był niestrudzenie aktywny, zbliżając się do wieku osiemdziesięciu pięciu lat. John Wesley jeszcze w wielu osiemdziesięciu ośmiu lat kierował ruchem metodystów.

Jeanne Louise Calment z Arles nie dorównuje sławą wyżej wymienionym osobom. Za młodu znała słynnego malarza Vincenta van Gogha, ale nie to przyniosło jej sławę. Zaczęto się

nią interesować dopiero wtedy, gdy skończyła sto lat. Z okazji setnych urodzin zaprzestała codziennych przejażdżek rowerem!

Ukończywszy sto dziesięć lat, otrzymała życzenia od osób z całego świata. Dożywszy sto osiemnastych urodzin, została najstarszą osobą o udokumentowanym wieku. Zapytana, jak udało jej się dożyć tak sędziwego wieku, odparła: „Nie rezygnuję z przyjemności. Postępuję uczciwie i zgodnie z normami moralnymi. Niczego nie żałuję. Jestem bardzo szczęśliwa". W wieku lat stu dwudziestu dwóch wciąż uśmiechała się promiennie.

Powyższe przykłady pokazują, że seniorom należy się wybitne miejsce w społeczeństwie.

Jeśli jesteś na emeryturze, zainteresuj się prawami życia i cudotwórczą mocą podświadomości. Zajmij się tym, co od dawna chciałeś robić. Zapoznawaj się z nowymi dziedzinami, poszerzaj horyzonty myślowe.

> Jak łania pragnie wody ze strumieni, tak dusza moja pragnie Ciebie, Boże.
>
> (Ps 42,2)

Owoce jesieni życia

> ... to wraca do dni młodości, jak wtedy ciało ma rześkie.
>
> (Hi 33,25)

Sędziwy wiek pozwala na kontemplowanie praw boskich z najwyższej perspektywy. Pamiętaj, że znajdujesz się w niemającej końca podróży, nieustannie wspinasz się po stopniach pośród niestrudzonego, bezkresnego oceanu życia. Powiedz wtedy za psalmistą:

> ... wydadzą owoc nawet i w starości, pełni soków i zawsze żywotni...
>
> (Ps 92,15)

> Owocem zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i opanowanie. Przeciw takim [cnotom] nie ma Prawa.
>
> (Ga 5,22-23)

Jesteś dzieckiem nieskończonego życia, jesteś dzieckiem wieczności.

PODSUMOWANIE

1. Cierpliwość, uprzejmość, miłość, dobra wola, radość, szczęście, mądrość i zrozumienie – oto zalety, które nigdy się nie starzeją. Kultywuj je i dawaj im wyraz, a pozostaniesz młody ciałem i duchem.

2. Neurotyczny strach przed skutkami upływu czasu może spowodować przedwczesne starzenie się.

3. Starość nie jest zmierzchem życia; jest świtem mądrości ludzkiego umysłu.

4. Najbardziej produktywne lata mogą przypaść na wiek pomiędzy sześćdziesiątym piątym a dziewięćdziesiątym piątym rokiem życia.

5. Witaj upływ lat z zadowoleniem. Dzięki niemu postępujesz niemającą końca ścieżką życia.

6. Bóg jest życiem, a ty żyjesz w Bogu. Życie stale się odnawia, jest wieczne i niezniszczalne, jest rzeczywistością wszystkich ludzi. Żyjesz wiecznie, gdyż twoje życie jest życiem bożym.

7. Nie dostrzegasz własnego umysłu, lecz wiesz, że go masz. Nie możesz zobaczyć swojej duszy, lecz wiesz, że istnieje duch sztuki, duch muzyki i duch retoryki. Kierujące twoim umysłem i sercem duchy dobroci, prawdy i piękna także są nieodparcie rzeczywiste. Nie dostrzegasz życia, lecz wiesz, że żyjesz.

8. Starość można określić jako czas kontemplacji praw bożych oglądanych z najwyższej perspektywy. Radości wieku sędziwego są większe od uciech wieku młodzieńczego. Człowiek stary jest atletą ducha i umysłu. Natura spowalnia ruchy jego ciała, dzięki czemu ma on sposobność medytowania nad sprawami wieczności.

9. Liczymy upływające lata wtedy, gdy nie mamy nic innego do roboty. Wiara i przekonania nie podlegają rozkładowi.

10. Masz tyle lat, na ile się czujesz. Jesteś tak silny, jak się czujesz. Jesteś na tyle użyteczny, na ile taki się czujesz. Możesz pozostać na zawsze młody duchem.

11. Siwe włosy to atut. Nie handlujesz siwizną. Masz do zaoferowania doświadczenie, umiejętności i mądrość, które zdobyłeś w czasie minionych lat.

12. Modne diety i kosztowne pigułki nie zapewniają młodości. *Bowiem człowiek jest taki, jakie są myśli jego.*

13. Strach przed starością może spowodować pogorszenie stanu fizycznego i umysłowego.

14. Zestarzejesz się wtedy, gdy przestaniesz marzyć i stracisz zainteresowanie życiem. Zestarzejesz się wtedy, gdy staniesz się drażliwy, zrzędliwy, nieznośny i marudny. Rozmyślaj o Bogu i Jego prawdzie, promieniuj Jego miłością – oto czym jest młodość.

15. Spoglądaj przed siebie, a ujrzysz czekające cię życie wieczne.

16. Emerytura to początek nowej przygody. Wzbogacaj wiedzę, poszerzaj horyzonty. Zajmij się tym, o czym zawsze marzyłeś, kiedy musiałeś pracować i zarabiać na życie. Korzystaj z życia.

17. Stań się współtwórcą, a nie więźniem społeczeństwa. Nie ukrywaj swych talentów i umiejętności.

18. Tajemnicą wiecznej młodości są miłość, radość, spokój wewnętrzny i pogoda ducha. W Bogu nie ma ciemności.

19. Jesteś potrzebny. Wielcy filozofowie, artyści, uczeni, pisarze i inne wybitne osobowości często tworzą swe największe dzieła po osiemdziesiątce.

20. Owocami jesieni życia są miłość, radość, spokój, cierpliwość, łagodność, wiara, wyciszenie i opanowanie.

21. Jesteś dzieckiem nieskończoności. Jesteś dzieckiem wieczności. Jesteś cudem stworzenia!

> **Starość to nie tragedia. To, co nazywamy procesem starzenia się, w rzeczywistości jest przemianą. Każdy etap życia człowieka jest krokiem naprzód na drodze bez końca. Mamy nieograniczone moce przekraczające siły fizyczne. Mamy cudowne zmysły przekraczające percepcję naszych pięciu zmysłów fizycznych. Życie ma wymiar duchowy i jest wieczne.**

O autorze

Joseph Murphy urodził się 20 maja 1898 roku w małym mieście w hrabstwie Cork w Irlandii. Uczęszczał do szkoły publicznej, był celującym uczniem. Zachęcony sukcesami wstąpił do seminarium jezuickiego, by zostać księdzem.

Mając niespełna dwadzieścia lat, zaczął jednak kwestionować katolicką ortodoksyjność jezuitów i wystąpił z seminarium. Ponieważ swój cel upatrywał w poznawaniu nowych idei i zdobywaniu doświadczeń, co było niemożliwe w zdominowanej przez katolicyzm Irlandii, opuścił rodzinę, by udać się do Ameryki.

Przybył do ośrodka imigracyjnego na Ellis Island, mając w kieszeni zaledwie pięć dolarów. Najpierw wyruszył na poszukiwanie miejsca, gdzie mógłby zamieszkać. Poszczęściło mu się i znalazł pokój, który dzielił z pracującym w pobliskiej aptece farmaceutą.

Ponieważ zarówno w domu, jak i w szkole mówiono w języku gaelickim, jego znajomość angielskiego była znikoma, toteż, jak większość przybyszów z Irlandii, Murphy pracował jako robotnik zatrudniany na dniówki i zarabiał tyle, by zapłacić za mieszkanie i jedzenie.

Zaprzyjaźnił się ze współlokatorem i gdy w aptece, w której pracował jego przyjaciel, zwolniło się miejsce, Murphy´ego zatrudniono na stanowisku pomocnika farmaceuty. Natychmiast wstąpił na uczelnię, by studiować farmację, i zdobył pełne kwalifikacje farmaceuty. W końcu kupił aptekę i przez kilka następnych lat prowadził dobrze prosperujący interes.

Gdy Stany Zjednoczone przystąpiły do II wojny światowej, Murphy zaciągnął się do wojska i przydzielono go jako farmaceutę do jednostki medycznej. Służąc w wojsku, ponownie zainteresował się religią i wiele czytał na temat rozmaitych wyznań. Po zwolnieniu ze służby postanowił, że nie wróci do zawodu farmaceuty. Odbywał liczne podróże i studiował na kilku uniwersytetach w Stanach Zjednoczonych oraz za granicą.

Dzięki tym studiom zachwycił się rozmaitymi religiami azjatyckimi i aby je zgłębić, udał się do Indii. Studiował dzieła wielkich filozofów od starożytnych po współczesnych.

Jedną z osób, które wywarły ogromny wpływ na Murphy´ego, był doktor Thomas Troward, sędzia, filozof i lekarz. Sędzia Troward stał się mentorem Murphy´ego, który nie tylko uczył się od niego filozofii, teologii i prawa, ale również dzięki niemu zapoznał się z mistycyzmem, a szczególnie z masonerią. Murphy stał się aktywnym członkiem tej organizacji i z biegiem czasu osiągał coraz wyższe stopnie masońskie, aż do trzydziestego drugiego stopnia w rycie szkockim.

Powróciwszy do Stanów Zjednoczonych, postanowił zostać pastorem. Ponieważ jego koncepcja chrześcijaństwa nie była tradycyjna i stała w sprzeczności z większością wyznań chrześcijańskich, założył w Los Angeles własny kościół.

Początkowo przyciągnął niewielu wiernych, ale wkrótce jego przesłanie głoszące optymizm i nadzieję pozyskało mu licznych zwolenników.

Doktor Murphy był orędownikiem ruchu Nowej Myśli, który propagował włączenie podejścia metafizycznego, duchowego i pragmatycznego do sposobu myślenia i stylu życia po to, by odkryć tajemnicę osiągania tego, czego naprawdę pragniemy. Staniemy się do tego zdolni tylko wtedy, gdy poznamy i zrozumiemy prawo, które w przeszłości Bóg zapisał w formie zagadek.

Z upływem czasu do doktora Murphy´ego przyłączyły się inne kościoły, tworząc organizację o nazwie Divine Science Federation (Federacja Boskiej Nauki), która stanowi organizację patronacką dla wszystkich Kościołów Boskiej Nauki.

Założony przez Murphy´ego Kościół Boskiej Nauki w Los Angeles rozrósł się do takich rozmiarów, że musiał on wynająć Wilshire Ebell Theater, który poprzednio był salą kinową. Na nabożeństwa doktora Murphy´ego przybywało tak wielu wiernych, że nie wszyscy mogli się pomieścić w tym nowym lokum. Aby trafić do szerokiej rzeszy wyznawców chcących słuchać jego przesłania, doktor Murphy stworzył cotygodniowy radiowy talk show, którego słuchało ponad milion odbiorców.

Murphy nagrywał swoje wykłady i audycje radiowe. Wkrótce sukces, którego upatrywał w sprzedaży kaset, przerósł jego oczekiwania. Następnie wydawał taśmy z wykładami objaśniającymi teksty biblijne oraz zawierające modlitwy i medytacje. Zaczął także wydawać broszury i niewielkie książki propagujące jego inspirujące idee.

Dzięki tym książkom, taśmom i audycjom radiowym doktor Murphy stał się tak szeroko znany, że zapraszano go, by wygłaszał wykłady w różnych miastach Stanów Zjednoczonych, a także w Europie i Azji. Mówił nie tylko o religii, ale również o ponadczasowych wartościach życia, o sztuce życia godziwego oraz o naukach głoszonych przez wielkich filozofów – zarówno kultury Zachodu, jak i Azji. We wszystkich wykładach kładł nacisk na wagę zrozumienia potęgi podświadomości i na życiowe zasady oparte na wierze w jednego Boga.

Napisał ponad trzydzieści książek. Potęga podświadomości, po raz pierwszy wydana w roku 1963, natychmiast stała się bestsellerem. Sprzedawana jest w milionach egzemplarzy i w tłumaczeniu na najrozmaitsze języki.

Doktor Joseph Murphy zmarł w grudniu 1981 roku. Jego żona, doktor Joan Murphy, do końca życia kontynuowała dzieło męża.

Tytuł oryginału
THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND

REDAKCJA I UZUPEŁNIENIA
Arthur R. Pell

Redaktor prowadzący: *Monika Koch*

Redakcja: *Joanna Popiołek*

Redakcja techniczna: *Lidia Lamparska*

Korekta: *Ewa Grabowska, Jadwiga Przeczek*

Copyright © 2008 by Jean L. Murphy Revocable Trust and dr James A. Boyer Revocable Trust
All right reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arragement with Prentice Hall Press, a member of Penguin Group (USA) Inc.
Copyright © for the Polish translation by Ewa Westwalewicz-Mogilska, 2012
Copyright © by Weltbild Polska Sp. z o.o., Warszawa 2012
Copyright © for the e-book edition by Weltbild Polska Sp. z o.o., Warszawa 2012

Świat Książki
Warszawa 2012

Weltbild Polska Sp. z o.o.

ul. Hankiewicza 2, 02-103 Warszawa

Księgarnia internetowa: Weltbild.pl

Niniejszy produkt objęty jest ochroną prawa autorskiego. Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku osobę, która wykupiła prawo dostępu. Wydawca informuje, że wszelkie udostępnianie osobom trzecim, nieokreślonym adresatom lub w jakikolwiek inny sposób upowszechnianie, upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie w technikach cyfrowych lub podobnych – jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

ISBN 978-83-7799-810-6
Nr 90452095

Plik ePub opracowany przez firmę eLib.pl
al. Szucha 8, 00-582 Warszawa
e-mail: kontakt@elib.pl
www.eLib.pl

Spis treści

Okładka
Strona tytułowa
Przedmowa Czy czerpiesz z życia pełnymi garściami?
Wstęp W jaki sposób ta książka może zdziałać cuda w Twoim życiu
Rozdział 1 Skarbnica w twoim wnętrzu
Rozdział 2 Jak działa umysł
Rozdział 3 Cudotwórcza moc podświadomości
Rozdział 4 Uzdrawianie duchowe w dawnych czasach
Rozdział 5 Uzdrawianie duchowe w czasach współczesnych
Rozdział 6 Praktyczne zastosowanie technik terapii duchowej
Rozdział 7 Podświadomość wspomaga życie
Rozdział 8 Jak osiągnąć upragnione cele
Rozdział 9 Moc podświadomości kluczem do bogactwa
Rozdział 10 Masz prawo być bogaty
Rozdział 11 Podświadomość wspólnikiem sukcesu
Rozdział 12 Wykorzystywanie podświadomości przez wybitnych uczonych
Rozdział 13 Podświadomość a cuda snu
Rozdział 14 Podświadomość a małżeństwo
Rozdział 15 Podświadomość a szczęście
Rozdział 16 Podświadomość a harmonijne relacje międzyludzkie
Rozdział 17 Podświadomość a wybaczanie
Rozdział 18 Jak podświadomość usuwa zahamowania psychiczne
Rozdział 19 Jak za pomocą podświadomości pozbyć się strachu

Rozdział 20 Pozostań młody duchem
O autorze
Strona redakcyjna